REVISTA DOS
Vegetarianos

Saúde, ética e boa alimentação

EDITORA 30 Anos EUROPA

Agosto 2017
Ano 11
Nº 130

www.revistavegetarianos.com.br

UMA CULINÁRIA SAGRADA
Ayurveda

A comida com poder curativo para manter seu equilíbrio interior, melhorar a absorção de nutrientes e ativar o fogo digestivo

GESTAÇÃO VEGETARIANA
O que comer e as dicas certas para o bem-estar da mamãe e do bebê

9 RECEITAS SUPERSAUDÁVEIS E VEGANAS

PIZZAS VEGANAS
Elas invadiram as pizzarias tradicionais. Saiba onde comer as melhores

LEVEDURA NUTRICIONAL
Ótima para fazer queijos veganos e outras deliciosas receitas

Três novos documentários veganos • Dicas de nutrição • O vinho e suas cores

A MAIOR LOJA DE PRODUTOS NATURAIS DO BRASIL

(11) 5042-1111 facebook.com/reidosgraos instagram.com/reidosgraos

contato@reidosgraos.com.br

MAIS DE 7 MIL ITENS

REI DOS GRÃOS

PRODUTOS NATURAIS

www.reidosgraos.com.br

TUDO QUE VOCÊ PRECISA EM UM SÓ LUGAR

Produtos naturais • Integrais • Diet
Light • Zero açúcar • Sem lactose
Orgânicos • Sem glúten • Grãos
Sementes • Frutas desidratadas
Especiarias • Farinhas • Granel
Congelados • Cosméticos
Óleos essenciais e vegetais

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

Segunda à Sábado: 9:00h às 21:00h • Domingos e Feriados: 10:00h às 19:00h

AMPLO ESTACIONAMENTO

Al. dos Nhambiquaras, 1413 - Moema - São Paulo - SP CEP 04090-012

EDITORA EUROPA

Aydano Roriz
Luiz Siqueira
Tânia Roriz

Edição – Nº 130– Agosto de 2017

Editor e Diretor Responsável: Aydano Roriz
Diretor Executivo: Luiz Siqueira
Diretor Editorial e Jornalista Responsável:
Roberto Araújo - MTb.10.766 - araujo@europanet.com.br

Editor: Marco Clivati
Editora Assistente: Samira Menezes
Repórter: Victória De Santi
Editor de Arte: Welby Dantas
Revisão de Texto: Cátia de Almeida
Colaboraram nesta Edição: Aline Furlanete, Ana Ceregatti, Marise Berg, Mônica Vitorino e Tomaz Vello
Capa: Tomaz Vello (Foto), Beth Macedo (Produção) e Marco Clivati (Arte)

Publicidade
Diretor de Publicidade: Mauricio Dias – (11) 3038-5093
E-mail: publicidade@europanet.com.br
São Paulo
Executivos de negócios: Angela Taddeo, Alessandro Donadio, Elisangela Xavier, Ligia Caetano, Renato Peron e Roberta Barrichelli
Criação Publicitária: Adriano Severo – (11) 3038-5067
Outras regiões
Bahia: Aura Bahia – (71) 3345-5600 ou (71) 9965-8133
Brasília: New Business – (61) 3323-0205
Pernambuco: Espaço de Mídia – (81) 99976-8544
Paraná: GRP Mídia – (41) 3023-8238
Rio Grande do Sul: Semente Associados – (51) 98146-1010
Santa Catarina: MC Representações – (48) 99983-2515
Outros estados: Mauricio Dias – (11) 998536-15553
EUA e Canadá: Global Media – +1 (650) 306-0880

Assinaturas e Atendimento ao Leitor
Gerente: Fabiana Lopes (fabiana@europanet.com.br)
Coordenação: Tamar Biffi (tamar@europanet.com.br)
Equipe: Josi Montanari, Regiane Rocha, Camila Brogio, Gabriela Silva, Bruna Fernandes e Bia Moreira

Atendimento Livrarias e Bancas – (11) 3038-5100
Paula Hanne (paula@europanet.com.br)

Europa Digital (www.europanet.com.br)
Gerente: Marco Clivati (marco.clivati@europanet.com.br)
Equipe: Anderson Ribeiro, Anderson Cleiton, Adriano Severo e Karine Ferreira

Produção e Eventos
Gerente: Aida Lima (aida@europanet.com.br)
Equipe: Beth Macedo (produção)

Distribuição e Logística
Coordenação: Henrique Guerche (henrique.moreira@europanet.com.br)
Equipe: Luís Aleff e William Costa

Administração
Gerente: Renata Kurosaki
Equipe: Paula Orlandini

Desenvolvimento de Pessoal: Tânia Roriz e Elisangela Harumi

Rua MMDC, 121 – São Paulo/SP, CEP: 05510-900
Telefones: 0800-8888-508 ou (11) 3038-5050 (SP)
Pela Internet: www.europanet.com.br
E-mail: atendimento@europanet.com.br

A Revista dos Vegetarianos é uma publicação da Editora Europa Ltda. (ISSN 1980-0630). A Editora Europa não se responsabiliza pelo conteúdo dos anúncios de terceiros.

Distribuída pela Total Publicações
Rua Dr. Kenkiti Shimomoto, 1878,
CEP: 08045-390 – Osasco/SP

Impressão: Prol Editora Gráfica

IVC **Somos Filiados ao IVC**
Instituto Verificador de Circulação

ADVERTÊNCIA

Todas as reportagens, artigos e notícias contidos nesta publicação defendem a causa vegetariana. A redação não responde pelo conteúdo dos anúncios, que podem, inclusive, ser contrários à linha editorial da ***Revista dos Vegetarianos.***

Foto: Tomaz Vello

Santificado alimento

Comer é sagrado. Algo que deve ser encarado como um ritual de cura e elevação da consciência. Um ato de conexão revigorante com energias sublimes. Não é algo que deve ser feito de forma mecânica, sem propósito, uma prática para a mera sobrevivência. Alimentar-se é algo sutil, nobre e grandioso.

A cozinha deve ser o seu templo. Local de entrega e meditação. É lá, entre panelas, vegetais coloridos e perfumadas especiarias que toda liturgia acontece. Os alimentos se combinam entre si harmoniosamente, originando sabores únicos repletos de vitalidade.

A culinária sagrada não sangra, é pacífica, repleta de vida e saúde. Ela é curativa, transformadora. Praticada com consciência, opera verdadeiros milagres.

Comer é tão vital como respirar. Sem alimento não há vida. Por isso, é preciso reverenciá-lo, agradecer por cada grão, por cada folha, por cada raiz sobre o prato.

O alimento pode ser seu vital remédio ou seu mortal e lento veneno. Tudo depende de suas escolhas.

Marco Clivati
marco.clivati@europanet.com.br

Sumário

8 Especialistas
10 Notas veg
16 Produtos veg
22 Gestação vegetariana
28 Capa
44 Levedura nutricional
48 Artigo vinhos
50 *Chef* Bira
52 Pizzas veganas
58 Cantinho veg
60 SOS alimentação
64 Correio veg
74 Eu provei

Se for o caso, reclame. Nosso objetivo é a Excelência!

Redação
Fone: (11) 3038-5066
E-mail: vegetarianos@europanet.com.br

Correspondência
Rua MMDC, 121 CEP: 05510-900
São Paulo – SP • Fax: (11) 3819-0538
Site: www.europanet.com.br

Digital
Site: www.europadigital.com.br
E-mail: suportedigital@europanet.com.br
Sistemas: Windows, iOS, Android, Mac e Linux

Publicidade
Fone: (11) 3038-5093 • **Fax:** (11) 3819-0538
E-mail: publicidade@europanet.com.br

Atendimento
Fone: 0800-8888-508 ou (11) 3038-5050 (SP)
Fax: (11) 3819-0538 (de segunda a sexta, das 8h às 20h)
E-mail: atendimento@europanet.com.br

Disponível na App Store | Baixe na Windows Store | Google play

SIGA A REVISTA DOS VEGETARIANOS:
facebook.com/RevistaVegetarianos | @RevistaVeg | @revistavegetarianos

PORQUE VIVER NATURALMENTE É MAIS SAUDÁVEL

Orgânico NATURAL

cremedentalorganiconatural

organiconatural

organiconatural.com.br

Vem aí!

Inscreva seu filme
até 15 de agosto

MOSTRA ANIMAL

VII MOSTRA INTERNACIONAL DE CINEMA PELOS ANIMAIS

NOVEMBRO / 2017

RIO DE JANEIRO - RJ

www.mostraanimal.com.br

VEGFEST 2017

VI CONGRESSO VEGETARIANO BRASILEIRO

30 DE AGOSTO a 03 DE SETEMBRO

CAMPOS DO JORDÃO | SP
HOTEL SERRA DA ESTRELA

O MAIOR EVENTO VEGETARIANO DA AMÉRICA LATINA. NÃO PERCA ESTA OPORTUNIDADE!

FAÇA SUA INSCRIÇÃO NO SITE!

ÚLTIMAS VAGAS!

FEIRA VEGANA NO LOCAL

- ABERTA AO PÚBLICO
- DIVERSOS EXPOSITORES
- FOODTRUCKS
- ESPAÇO ADOÇÃO (CÃES E GATOS)

COM ENTRADA GRATUITA

PATROCÍNIO

Superbom® +de 90 ANOS
SAÚDE PARA VIVER O MELHOR DA VIDA

vida veg. | RAKKAU | CAROB HOUSE | Cativa NATUREZA | ChocoLife

APOIO

PREFEITURA DE CAMPOS DO JORDÃO | guia CASTELFRANCHI | HOTEL SERRA DA ESTRELA Campos do Jordão / SP

REALIZAÇÃO

Sociedade Vegetariana Brasileira

WWW.VEGFEST.COM.BR

FALE COM AS *especialistas*

Se você tem alguma dúvida, elas respondem

Foto: Tomaz Vello

Ana Ceregatti

Nutricionista clínica, especialista no atendimento de vegetarianos, veganos e pessoas em transição.

- **www.anaceregatti.com.br**
- **fb.com/Nutricionista.Ana.Ceregatti**

Foto: Arquivo Pessoal

Mônica Vitorino

Nutricionista clínica, especialista em nutrição vegetariana (vegetarianos, veganos e em transição de qualquer faixa etária). Atende em Belo Horizonte e em São Paulo, capital.

- **fb.com/nutrimonicavitorino**
- **nutricionistamonicavitorino@gmail.com**

ENVIE SUAS PERGUNTAS PARA

vegetarianos@europanet.com.br, ou Rua MMDC, 121, Butantã, São Paulo/SP, CEP 05510-900. Não se esqueça de mencionar a referência **"FALE COM AS ESPECIALISTAS, REVISTA DOS VEGETARIANOS".**

Suplementos veganos

Tenho 76 anos e meu médico receitou Condorflex, pois estou com princípio de artrose. Descobri que Condorflex tem dois princípios: sulfato de glucosamina, que vem da casca do caranguejo, e sulfato de condroitina, que vem da traqueia do boi. Há similares vegetarianos?

Manoel Antonio Cabral – via e-mail

Mônica: *Olá, Manoel. Infelizmente não existe sulfato de condroitina vegetariano. Já o sulfato de glucosamina, sim. Ele é derivado do milho. Solicite ao seu médico uma formulação específica para você. Diversos produtos podem auxiliá-lo, além do sulfato de glucosamina, como o ácido hialurônico de origem bacteriana (atua como lubrificante, auxilia na absorção de choques), o enxofre orgânico conhecido como MSM (anti-inflamatório, analgésico e necessário à síntese de colágeno), magnésio, silício e outras vitaminas, entre elas B1, C, biotina e ácido pantotênico. Realizar exames laboratoriais que dosem os seus nutrientes sanguíneos vão auxiliar bastante o profissional que o acompanha.*

Pão branco

Gostaria que me explicassem se uso do pão branco é saudável ou não a saúde.

Guma-Star – via Facebook

Ana: *Olá, Guma. Alimentos refinados, como arroz banco, macarrão (que não seja integral), pães e outros alimentos fabricados com farinha de trigo refinada, não são os mais indicados para consumo regular, especialmente por pessoas que têm problemas em manter equilibrados os níveis de açúcar no sangue, pessoas com sobrepeso/obesidade ou que tenham doenças como colesterol elevado, pressão alta, câncer, gastrite, entre outras. Esses alimentos alteram o equilíbrio do metabolismo, especialmente o da produção de insulina (um hormônio que regula o nível de açúcar no sangue), inclusive em pessoas que desfrutam de plena saúde.*

Muito saudáveis, as castanhas são ótimas fontes de proteína

Neste último caso, o consumo regular de alimentos refinados pode levar ao desenvolvimento das doenças citadas.

Alimentação leve

Quando há problemas que atacam o estômago, os médicos pedem para tirar carne, grãos e alimentos pesados. Mas nós vegetarianos temos nossa fonte de proteína nos grãos. O que comer então?

Maria Carolina – via e-mail

Mônica: *Olá, Maria Carolina. A alimentação vegetariana oferece muitas opções de proteínas completas. Quanto aos grãos, é preciso verificar a individualidade de cada organismo, pois um mesmo grão pode ser agressivo a um organismo e não causar problemas a outro. Além disso, mudar a consistência dos grãos, abrandando assim os agentes agressores da mucosa (geralmente as cascas), como papas e purês, é uma alternativa. Os caldos coados são outra forma de testar a aceitação dos grãos pelo organismo. Investir na germinação, com cozimento posterior ou não, também é outra opção. Menos agressivos a mucosas inflamadas do estômago que os grãos, são os pseudocereais, como a quinoa e o amaranto. Já em situações em que o estado de saúde estiver muito debilitado e o apetite comprometido, você pode apostar nos suplementos com proteínas isoladas de vegetais. Eles são fontes excelentes de todos os aminoácidos essenciais e não agridem a mucosa.*

toda hora é hora do Chá

Os chás trazem mais sabor à vida, aquecem o inverno e proporcionam diversos benefícios à saúde.

E com a linha de chás instantâneos da unilife Vitamins, a hora do chá ficou ainda mais prática e gostosa.

Quentes ou gelados,
os chás instantâneos são uma deliciosa opção que não podem faltar na sua dieta.

É só misturar e apreciar

unilife Vitamins

CONHEÇA A LINHA COMPLETA

unilife.com.br

/unilifevitamins

notas veg

O ano do veganismo no cinema

Mais três documentários sobre veganismo serão lançados em breve

O veganismo definitivamente está invadindo o cinema em 2017. Depois do lançamento de *Okja*, pela Netflix, do anúncio do filme *The Game Changers*, que conta com o aclamado diretor James Cameron na produção, e do filme da BBC *Carnage: Swallowing the Past*, agora a novidade são mais três documentários sobre a temática animalista.

O mais recente e recém-lançado nos Estados Unidos é *The Invisible Vegan*. Falando sobre veganismo e saúde, o filme se aprofunda na relação da alimentação livre de ingredientes de origem animal com as questões étnica e social. O longa traz entrevistas com veganos negros de diferentes profissões, como médicos, artistas e atletas. Ao mesmo tempo que salienta o fato de a alimentação das culturas africanas ser à base de plantas, o filme questiona a indústria que sustenta o sofrimento animal no planeta, oferecendo produtos ruins para a saúde a preços baixos. Ainda não há previsão para estreia no Brasil, mas é possível acompanhar pelo site www.theinvisiblevegan.com.

Cada vez mais filmes e documentários estão tratando de questões ligadas ao veganismo

Foto: Shutterstock

Taking Note é outro documentário e pretende misturar veganismo e música. A iniciativa é de Chris Hines, criador da *Hit The Floor Magazine*, uma publicação *on-line* sobre o universo da cultura *pop* e da música. Para isso, Chris já entrevistou mais de vinte artistas veganos de bandas internacionais como o Fall Out Boy. As gravações do filme começaram em maio de 2016 e agora, para dar continuidade ao projeto, o diretor criou uma campanha de financiamento coletivo no site Indie Gogo, com o objetivo de arrecadar doações até atingir £ 15 mil. O lançamento está previsto para o início de 2018. Para acompanhar a produção do documentário, acesse fb.com/takingnotefilm.

O terceiro documentário sobre o tema é *Land of Hope and Glory*, da ONG britânica Surge, será lançado em agosto. Inspirado no filme *Terráqueos* (2005), de Shaun Monson, que mostra a realidade da exploração animal em diversas indústrias, a proposta do documentário britânico é provar que no Reino Unido a situação não é diferente. O longa traz investigações e informações atualizadas sobre a situação dos animais explorados pela indústria local. Você poderá assistir no site www.landofhopeandglory.org.

***Várias obras cinematográficas vão tratar do veganismo este ano, como* The Invisible Vegan**

boni natural

a natureza não mente

experimente

a única linha realmente natural do Brasil

cupom de desconto 20% lojabonibrasil.com.br

código promocional **VEGETARIANOS**

Desconto válido para compras acima de R$ 100,00 feitas através da loja virtual: lojabonibrasil.com.br

bonibrasil Boni Brasil

Inaugurações em São Paulo

Restaurantes acessíveis são as novidades do mês na capital do estado

Foto: Divulgação

No Vaca Verde, recém-inaugurado no bairro da Vila Olímpia, você paga R$ 16 para comer à vontade

A quantidade de restaurantes vegetarianos na capital paulista está crescendo rapidamente: no Guia de Restaurantes da **Revista dos Vegetarianos** (você pode consultar em www.revistavegetarianos.com.br) eles já são quase 90. E só no mês de julho de 2017 foram inaugurados mais três novos estabelecimentos veganos: o Subte Vegan, no Centro; o Vaca Verde, na Vila Olímpia; e o Pop Vegan Food, no bairro da Consolação.

Cada um dos três tem uma proposta diferente. O Subte Vegan oferece almoço com uma opção de prato feito a cada dia, de segunda a sexta. As opções são variadas e vão da culinária baiana à mexicana, como moqueca de banana, estrogonofe de cogumelos e prato mexicano com chili, guacamole e *nachos*. Além disso, todas as quintas e sextas-feiras à noite tem *happy hour* no restaurante. O endereço é Rua 24 de Maio, 188, no Centro.

Já o Vaca Verde, inaugurado por Julio Wecchi, que já foi editor da **Revista dos Vegetarianos**, tem como proposta apresentar um bufê vegano acessível. Diariamente, ele oferece dez pratos quentes e dez opções de salada a um preço fixo de R$ 16. Os sucos naturais saem a R$ 4 e as sobremesas, entre bolos e tortas, a partir de R$ 5. O Vaca Verde fica na Rua Alvorada, 457, Vila Olímpia.

O mais recente de todos é o Pop Vegan Food, que mistura bufê durante o dia, custando R$ 10 às segundas e R$ 15 de terça a sexta, e pizzaria à noite. A iniciativa é dos antigos sócios da rede Barão Natural, Carol Caliman, Guilherme Carvalho e Mônica Buava, e começou a funcionar na Rua Fernando de Albuquerque, 144, na Consolação.

Notas verdes

Delivery de pizza

Em junho de 2017, a **Veganize** começou a funcionar na Zona Leste da cidade de São Paulo. A empresa faz entregas de pizzas e *esfihas* veganas de terça a domingo a partir das 18h30 (fecha apenas às segundas-feiras). A Veganize oferece 20 opções de pizzas e *esfihas* salgadas e sete doces. Confira mais informações na página do Facebook: fb.com/veganizepizzaria.

Café vegano

A capital gaúcha ganhou um café cheio de quitutes livres de crueldade. O **Estômago Café Vegano** oferece pastéis, bolos, pizzas, coxinhas, hambúrgueres e *brownie*. Além das bebidas que vão de suco a cerveja e, claro, café. O Estômago fica na rua Miguel Tostes, 275, no bairro Rio Branco, e funciona de segunda a sábado. Mais informações: fb.com/estomagocafe.

Restaurante vegano

O **Straveganzza – Vibrant Food** é o mais novo restaurante vegano de Curitiba, capital paranaense. A casa oferece refeições à *la carte*, com um menu recheado de sopas, massas e o clássico arroz com feijão. Também tem sobremesas como sorvete com *brownie* e diversas opções de bebidas. Funciona de segunda a sábado para o almoço. Para saber mais, acesse: fb.com/straveganzza.

Gastrobar

Belo Horizonte (MG) conta agora com o primeiro gastrobar vegano, o **Camaradería**. Há opções que vão desde o almoço, com pratos como bife de soja acebolado e estrogonofe de shiitake, até menu para o *happy hour*. Além, é claro, de muitas opções de *drinks*, cervejas e vinhos. De quarta a domingo, o local funciona das 11h30 às 23h. Para mais informações acesse: fb.com/camaraderiagastrobar.

AQUI ESTÁ O SEGREDO DE UMA VIDA MELHOR: BEBIDAS VEGETAIS PAMALANI.

MUITO MAIS AMÊNDOAS E MUITO MAIS COCO, COMO SE FOSSEM FEITOS EM CASA.

PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS:

- 100% VEGETAL.
- NÃO CONTÊM GLÚTEN.
- NÃO CONTÊM LEITE E SEUS DERIVADOS.
- NÃO CONTÊM CONSERVANTES NEM ADITIVOS QUÍMICOS.
- CONTAMINAÇÃO CRUZADA LEVADA A SÉRIO.
- CONTÊM MUITO SABOR!

Sua alimentação fica mais leve e saborosa com as nossas bebidas especiais, que podem ser consumidas puras ou para incrementar as suas melhores receitas.

Invista em você, tome diariamente as bebidas vegetais da **Família Pamalani**!

SIGA-NOS NO INSTAGRAM E NO FACEBOOK

@FAMILIAPAMALANI **FAMILIAPAMALANI**

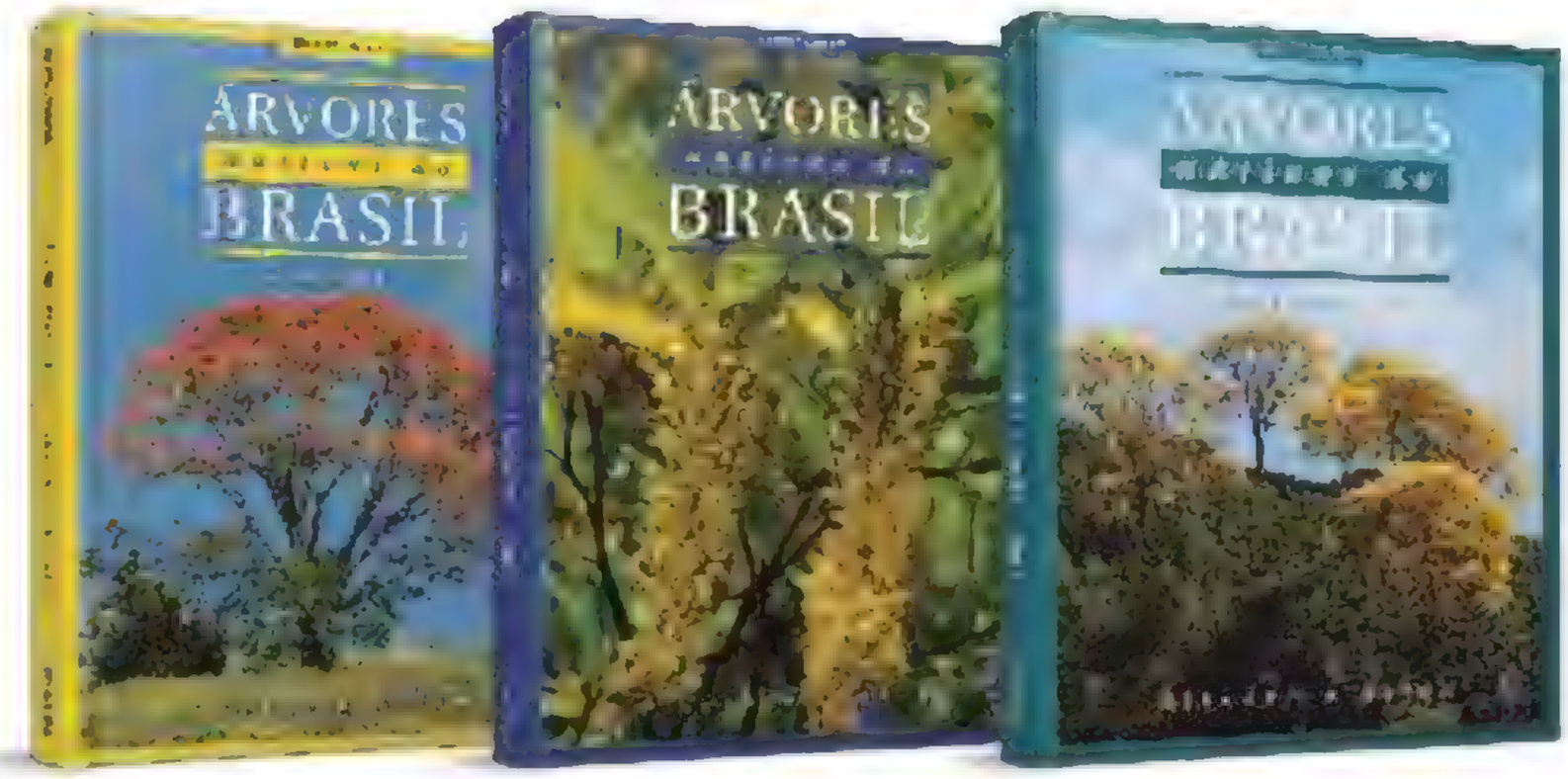
E FIQUE POR DENTRO DAS NOVIDADES, NOTÍCIAS E TAMBÉM DAS RECEITAS MARAVILHOSAS COMPARTILHADAS PELOS NOSSOS SEGUIDORES E A NOSSA EQUIPE.

família Pamalani

Para adquirir os nossos produtos, consulte a lista dos pontos de revenda no nosso site: **http://www.pamalani.com.br > onde encontrar**.
Caso não tenha um ponto próximo a você, peça à sua loja ou supermercado de sua preferência para entrar em contato conosco pelo e-mail **sac@pamalani.com.br** ou telefone **(11) 5042-3727** e faremos o possível para viabilizar.

Coleção Árvores Nativas do Brasil

Editora Europa lança coleção que reúne fatos e curiosidades sobre árvores



Os três volumes são em capa dura e estão em promoção no site da editora

Reunindo mais de trezentas plantas diferentes, a coleção *Árvores Nativas do Brasil*, lançamento da Editora Europa, traz informações botânicas, sociais, fotos e várias histórias curiosas sobre árvores da natureza brasileira. O fotógrafo e jornalista Silvestre Silva percorreu todas as regiões do País e registrou em fotos e textos a diversidade das árvores, suas flores e frutos – das mais conhecidas, como a pitangueira, até as menos populares, como a castanharana.

Os livros apresentam as relações sociais que envolvem a natureza. Como, por exemplo, o termo favela, que hoje designa comunidades e que veio da árvore *Cnidoscolus phyllacanthus*. Essa planta, de nome popular favela ou faveleira, é muito comum nos sertões e, na época da Guerra de Canudos, os soldados que foram combater os devotos de Antônio Conselheiro ficaram abrigados em um morro chamado favela, por ter muitas árvores do tipo. O governo prometeu a esses soldados que seriam recompensados com casas após a vitória em combate. No entanto, isso nunca aconteceu e eles passaram a ocupar os morros de cidades como o Rio de Janeiro, intitulando-os favelas.

A coleção é ideal para estudantes, pesquisadores e aqueles que queiram saber mais sobre as árvores do País. Ela vem em três volumes em capa dura, com um total de mais de 500 páginas, e está em promoção no site www.europanet.com.br por R$ 99,90.

Notas verdes

Cosméticos veganos

A famosa rede de cosméticos **Ikesaki** inaugurou, na sua loja no bairro da Liberdade, em São Paulo, um espaço exclusivo para maquiagens veganas. A iniciativa ocorre em parceria com a Surya Brasil e fica no terceiro andar da loja. O espaço ainda oferece café da manhã às segundas-feiras. A unidade da Ikesaki fica na Rua Galvão Bueno, 37. www.ikesaki.com.br

Refeições no Maoz

O restaurante **Maoz**, de franquia holandesa, foi além do tradicional lanche com falafel e ganhou dois pratos elaborados pelo *chef* André Vieland na capital paulista: o Barcelona, com medalhão de berinjela gratinado, e o New York, com quibe de abóbora e grão-de-bico assado com vegetais. Ambos custarão R$ 24 cada ou R$ 28 no combo com suco. Para mais informações, acesse: www.maoz.com.br.

App de *delivery*

O **Velivery**, aplicativo de *delivery* que se declara "o concorrente vegetariano do iFood", acaba de chegar ao Rio de Janeiro (RJ). Até então, o aplicativo funcionava apenas nas cidades de Porto Alegre (RS) e Fortaleza (CE). Gratuito, pode ser baixado tanto no sistema iOS (para iPhone e iPad) como no Android, mas também funciona pelo site www.velivery.com.br.

Livro animalista

Os Animais Declamam e Cantam é um livro recém-lançado de poesias em defesa dos direitos animais. Ele reúne 87 poemas e canções de mais de 47 autores, entre brasileiros e estrangeiros. O jornalista Maurício Kanno foi o responsável por compilar e organizar as obras. Pode ser adquirido por meio do e-mail: mauricio.kanno@gmail.com. Custa R$ 35.

CASA DE

SARON

O PODER DAS ESPECIARIAS

benefícios para o paladar, para a saúde, e ainda, para a beleza.

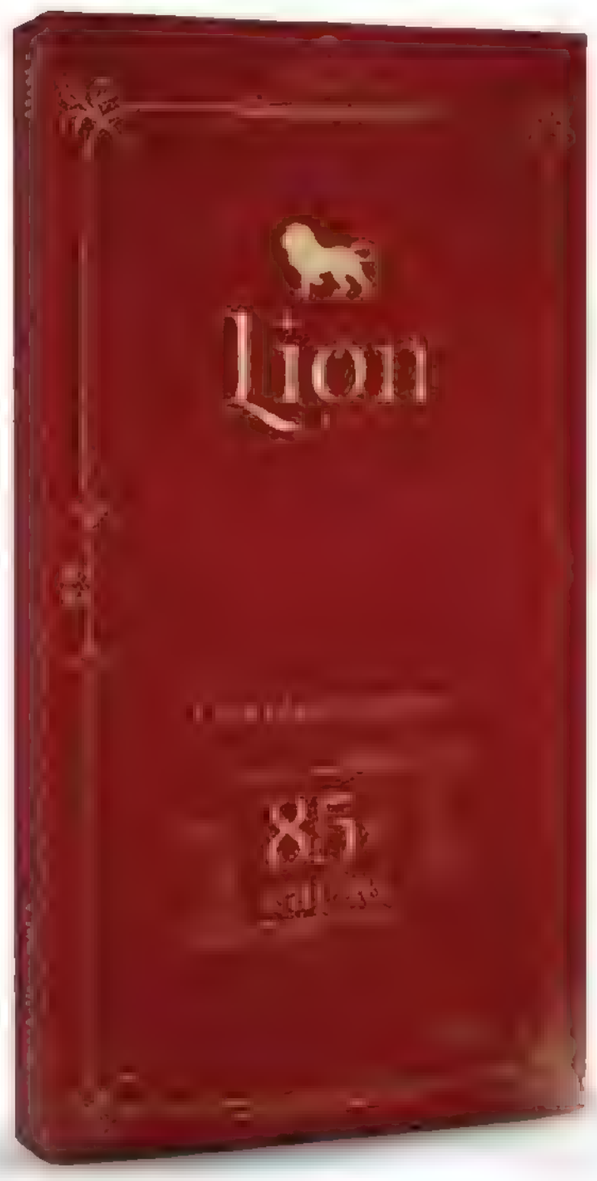
Compre também pelo computador, celular ou tablet

www.lojacasadesaron.com.br

Av. Mercúrio, 146 - Brás - São Paulo - SP

Tel. 11 3229.7864 - 3227.4301 - 3313.8067

www.casadesaron.com.br | sac@casadesaron.com.br



Chocolates *gourmet*

Os chocolates Lion Gourmet são a nova aposta da Genevy Chocolates. Recém-lançados, eles têm alto teor de cacau (85% e 95%), e são acrescidos de magnésio, zinco e vitaminas do complexo B. A barra de 80 g sai em média por R$ 21.

+ www.chocolatesgenevy.com.br

Requeijões

A novidade da VidaVeg é uma linha de requeijões vegetais sem glúten, lactose nem soja. Feitos à base de óleo de coco, mandioca, batata e proteína de ervilha, estão disponíveis em três sabores: tradicional, ervas finas e *cheddar*. A embalagem com 180 g pode ser encontrada a partir de R$ 9.

+ www.vidaveg.com.br

@ASSEAMAGASTRONOMIA

asseama.org.br/gastronomia-saudavel (11) 5082-5043

ASSEAMA
GASTRONOMIA SAUDÁVEL

Chás

A marca de produtos naturais Grings lançou uma linha de chás especiais. São cinco misturas de ervas que levam nomes divertidos: Sete ervas (hibisco, chá-verde, cavalinha, alfafa, hortelã, sene e camomila), Gisele (alfafa e camomila), Fecha Zíper (hibisco e sene), Manequim 38 (cavalinha, capim-cidreira e sene) e Operação Verão (cavalinha, alfafa e erva-doce).

Além desses, ainda há a opção de chá de hibisco e de cavalinha puros. As embalagens vêm com 30 g e saem a partir de R$ 7. + www.grings.com.br

Refeição prática

A linha Quinoa Mix, da marca La Pastina, ganhou mais um sabor: Quinoa Mix Abobrinha e Cebola. O alimento não precisa de refrigeração, e basta apenas misturar as duas partes do produto, ou seja, a quinoa pré-cozida e os temperos. Cada embalagem vem com uma colher. A linha tem também os sabores pimentão, alcachofra, manga, palmito com pimentão e aspargos com pimentão. Custa R$ 15 cada.
+ www.lapastina.com.br

FAÇA O
SEU PEDIDO
PELO NOSSO
WhatsApp
OU PELO
ifood

Almoço
Lanches
Saladas
Pizzas
Bebidas
Sobremesas

(19) 3305-0823 (19) 98320-0269

Sucos integrais

A empresa Campo Largo, tradicional produtora de vinhos da serra gaúcha, trouxe novidades na área de sucos. Os novos sabores são 100% integrais, sem adição de açúcares nem conservantes. Além disso, as embalagens dos produtos, até então feitas de cartonado ou vidro, agora são feitas com PET. As novas opções de sabores são: Uva Lev, Maçã, Manga, Laranja, Tangerina, Limão e Uva Brancao. Os sucos podem ser encontrados a partir de R$ 8. + www.vemprocampo.com.br

Urban Remedy

A Urban Remedy é uma marca repleta de produtos veganos. Com exceção do suco Curcumel, tudo é de origem vegetal. A última novidade lançada é a The Bar, uma barra proteica sabor cacau *chip*. A barra, composta de proteína de ervilha, é rica em fibras, gorduras boas e proteínas, além de ter baixo teor de carboidrato. Pode ser encontrada por R$ 15. + www.urbanremedy.com.br

Livro de poemas

O escritor César Obeid acaba de lançar seu novo livro, o *Abecedário de Aromas*. Composto de poemas e dicas de culinária, o livro fala sobre alimentação saudável e é recheado de ilustrações do artista Joãocaré. Uma obra para a família inteira, das crianças aos adultos. O lançamento é da Editora do Brasil e custa R$ 57,30.

+ www.editoradobrasil.com.br

Sabonetes

A marca italiana Nesti Dante lançou uma nova linha de sabonetes veganos, a Bionatura. Feitos com óleos vegetais, os sabonetes não levam produtos químicos que agridem a pele, têm seus diferentes aromas extraídos de plantas, flores, frutas e vegetais, e toda a matéria-prima é orgânica. Ecológicos, podem ser encontrados em embalagens de 250 g por R$ 35.

+ www.ilverosapone.com.br

OS PRODUTOS DA
ZONA CEREALISTA
PELA INTERNET!

Aqui você compra
os produtos naturais e econômicos
da Zona Cerealista pela Internet
e recebe em casa, em qualquer
parte do Brasil!

FRETE GRÁTIS
A partir de R$ 199*
Consulte as regras.

CONVENIÊNCIA
Sem filas, sem trânsito,
sem estresse.

PREÇOS BAIXOS
Produtos a granel,
mais econômicos.

QUALIDADE
Produtos a granel manipulados
em processo industrial.

ATENDIMENTO
Estamos à disposição por telefone,
email e redes sociais.

Quer ficar por dentro das novidades saudáveis da Zona Cerealista Online?
Visite o nosso blog zonacerealista.com.br/blog e siga-nos nas redes sociais!
*Consulte as regras em zonacerealista.com.br/fretegratis

online
ZonaCerealista
UM CLIQUE SAUDÁVEL E ECONÔMICO!

Coleção Vegetarianos

Um show de sabor em 480 receitas.

Todas veganas e saudáveis.

Todas as receitas com fotos.

Modo de preparo bem detalhado.

Indicações de receitas sem glúten, ricas em cálcio, ferro, ômega 3, fibras e antioxidante.

VOLUME 1
PRONTA ENTREGA

ACABAMENTO PRIMOROSO
CAPA DURA
128 páginas • 20,5 cm x 27,5 cm

Compre pelos telefones **0800 8888 508** e **(11) 3038**

Assine agora! Receba já o livro *Café da Manhã* e,
a cada dois meses, um novo livro em sua casa

Volume 2
Lanches e Petiscos

Volume 3
Pratos Principais

Volume 4
Doces e Sobremesas

* Frete não inclusa. Preços válidos até 31 de agosto de 2017 ou enquanto durarem nossos estoques.

Dividida em *Café da Manhã*, *Lanches e Petiscos*, *Pratos Principais* e *Doces e Sobremesas*, cada livro traz 120 receitas criadas pelos melhores chefs vegetarianos do Brasil. São sugestões para todo tipo de ocasião, de um simples petisco a um banquete completo.

COMPRE A COLEÇÃO COM 4 LIVROS CAPA DURA POR APENAS R$ 99,90

de: ~~R$ 199,60~~ • por: **5x R$ 20,00**
R$ 99,20 à vista no boleto

5050 (SP) ou acesse **www.europanet.com.br**

EDITORA 30 Anos EUROPA

GESTAÇÃO VEGETARIANA

Alimentação, suplementação e dicas para cada trimestre e amamentação

PASSO A PASSO

Por **Samira Menezes**

Assim que uma gravidez é anunciada, além do feto na barriga, cresce também a ansiedade entre os membros da família. A preocupação com a saúde do bebê e da futura mamãe é natural, mais ainda se a mulher for vegetariana. Tanto fuzuê a respeito do vegetarianismo da gestante nasce da ideia de que carnes são fundamentais para garantir o bom desenvolvimento do feto. Muita calma nessa hora.

Renomadas instituições de nutrição, como a Academia de Nutrição e Dietética, dos Estados Unidos, garantem que gestantes podem, sim, seguir uma alimentação vegetariana com tranquilidade, desde que façam as devidas suplementações nutricionais e tenham uma alimentação equilibrada. Aliás, essa recomendação também vale para as gestantes onívoras.

Em documento oficial, publicado em dezembro de 2016, a Academia diz que "dietas vegetarianas, incluindo a vegana, bem planejadas são saudáveis, nutricionalmente adequadas [...] e apropriadas para todas as fases do ciclo de vida, incluindo gravidez, lactação, infância, adolescência, terceira idade e atletas". E mais: não só o vegetarianismo é adequado como traz benefícios à gestante. "A adoção da alimentação vegetariana no primeiro trimestre resulta em menor risco de ganho de peso e pode reduzir o risco de complicações, como diabetes gestacional", diz o relatório intitulado *Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets* (Posição da Academia de Nutrição e Dietética: dietas vegetarianas, em tradução livre).

Ajustes iniciais

O que vai determinar o sucesso de nove meses de uma gestação saudável é o aporte de nutrientes e as escolhas alimentares, porque alguns alimentos, mesmo veganos, não são recomendados. Como, por exemplo, açúcar, salsicha de soja e glutadela. Desses, a gestante deve passar longe. O ideal é apostar em alimentos naturais. "Antes mesmo de engravidar, a mulher tem que comer verduras, legumes, frutas, leguminosas, cereais integrais e beber água. Quando ela descobre que está grávida, deve continuar assim", avisa a nutricionista Ana Ceregatti, de Campinas (SP), que também recomenda o consumo diário de uma colher de sopa de óleo de linhaça prensado a frio para garantir o ômega-3, uma gordura importante que, na falta, pode provocar parto prematuro. Se a alimentação da gestante não for dessa maneira, rica em alimentos frescos e naturais, é recomendado fazer um planejamento alimentar com um médico nutrólogo ou nutricionista, para corrigir erros e possíveis deficiências nutricionais.

Corrigir essas deficiências é muito importante porque alguns nutrientes participarão diretamente da formação do bebê. Nesse primeiro momento, diz Ana, é preciso checar em exames laboratoriais os níveis de vitaminas B12 e D, zinco, cálcio e, principalmente, ferro.

Responsável pela produção dos glóbulos vermelhos no sangue, que na gestante chega a aumentar em 30%, o ferro participa desde os primeiros meses de gestação do desenvolvimento do bebê. "Mesmo que a mulher não tenha carência

> Dietas vegetarianas, incluindo a vegana, [...] são adequadas e apropriadas para todas as fases do ciclo de vida, incluindo gravidez, lactação, infância, adolescência e terceira idade
>
> Academia de Nutrição e Dietética, nos Estados Unidos

> Antes mesmo de engravidar, a mulher tem que comer verduras, legumes, frutas, leguminosas, cereais integrais e beber água. Quando ela descobre que está grávida, deve continuar assim
>
> Ana Ceregatti, nutricionista

de ferro, eu recomendo a suplementação desde o início, porque ela vai precisar de muito ferro durante toda a gestação", ressalta a nutricionista. Além dele, vitamina B12 também é absolutamente recomendada, mesmo que a mulher já esteja com níveis excelentes.

Em relação à suplementação de ácido fólico (vitamina B9), os próprios obstetras adotam como conduta de praxe, seja a gestante vegetariana, seja onívora.

Os cuidados no primeiro trimestre

Na primeira e mais delicada fase da gravidez, a atenção se volta para o ferro. Para garantir boas doses, além do suplemento indicado pelo médico ou nutricionista, é preciso caprichar na alimentação. Não exatamente no volume, mas na qualidade da comida. Não podem faltar leguminosas (sempre deixadas de molho na água pelo menos 8 horas antes do cozimento) e boas fontes de vitamina C nas principais refeições, como manga, mamão, kiwi e goiaba. Isso garante um bom aporte de ferro.

Alimentos ricos em cálcio também entram, como folhas verde-escuras, gergelim, feijão-branco (a leguminosa mais rica em cálcio), chia, linhaça, tofu e temperos frescos. "O gergelim nessa fase tem um papel bem interessante, porque ele é riquíssimo em cálcio. Então, recomendo usar gersal, tahine e salpicar gergelim na

Rachaduras nos seios

Está aí algo de que as mamães não podem escapar: as rachaduras nos seios durante a amamentação. O ato de chupar do bebê mais a presença da saliva, que tem enzimas que agridem o bico do seio, inevitavelmente trazem doloridas rachaduras que podem ser aliviadas com algumas dicas da nutricionista Ana Ceregatti. "Coma fontes de ômega-3, como chia e linhaça, porque essa gordura é anti-inflamatória. Já aqueles que inflamam, como açúcar e industrializados, devem ser evitados", ensina. A mulher também pode usar pomada de calêndula e fazer compressas de camomila. Lembre-se, porém, de limpar o bico do seio antes de dar de mamar, caso for usar a pomada.

Antes do nascimento, a mulher também pode criar o hábito de passar bucha nos mamilos ou não usar sutiã, se for possível, para dessensibilizar essa região, que é muito sensível.

Por ser uma excelente fonte de cálcio, o gergelim ajuda na formação óssea do bebê, no segundo trimestre

comida", recomenda Ana. Se a mulher tiver hábito de usar leite vegetal, aposte nas versões enriquecidas com cálcio.

Por falar em bebidas, as alcoólicas não devem ser consumidas de maneira alguma. Já café, chá-preto, mate e verde devem ser ingeridos com muita moderação e jamais após almoço e jantar, porque atrapalham a absorção do ferro. "Uma xícara de café com leite vegetal de manhã tudo bem, mas o abuso não é recomendado", enfatiza a nutricionista, que também costuma emprestar o conhecimento da nutrição *ayurvédica*.

"No planejamento alimentar da gestante, costumo excluir canela, pimenta e alimentos que aumentem o fogo digestivo (*agni*). Com exceção do gengibre, que, na forma de chá ajuda a tirar o enjoo comum no primeiro trimestre", revela Ana. Para tirar o enjoo, a mulher também pode apostar no cardamomo, na água de coco e em amêndoas cruas hidratadas. "Chupar bagos de cardamomo ao longo do dia é ótimo para aliviar enjoos e não tem contraindicação." Outra coisa que ajuda bastante, ensina a nutricionista, é beber meio copo de água com um pouquinho de bicarbonato de sódio (só a ponta de uma colher de café). Se a mulher costuma vomitar, a associação de água com bicarbonato, algumas gotas de limão e uma pitada de açúcar costuma amenizar o problema.

Segundo trimestre

Nessa fase, o tipo de alimentação é o mesmo do primeiro trimestre, com a mesma composição e intervalos regulares. O que começa a mudar agora é o volume de comida. "No segundo trimestre, pode acontecer de ela ficar com dificuldade em comer volumes maiores, porque o bebê está ocupando mais espaço ali dentro e o estômago fica com menos espaço", explica Ana, que recomenda fazer um fracionamento maior entre as refeições. "Se ela comia de três em três horas, pode passar a comer a cada duas horas e meia, e depois a cada duas horas, diminuindo o volume de cada uma dessas refeições."

Também é comum a gestante sofrer com prisão de ventre. Por isso, se houver necessidade, é possível usar probióticos para reequilibrar as funções intestinais. Porém, a maior ingestão de água e o consumo de frutas e verduras já costumam resolver o problema.

A melhor dieta para gestante é rica em alimentos frescos e naturais, como frutas e verduras

Em relação às suplementações, os níveis de ferro, zinco, vitaminas B12 e D e ácido fólico continuam sendo controlados nessa fase, pois o organismo do bebê costuma exigir o dobro desses nutrientes do que exige o corpo da mãe. E também pode entrar o suporte de cálcio e magnésio, que participarão da formação óssea do bebê. "A quantidade de cada nutriente será prescrita pelo médico ou nutricionista, de acordo com os resultados de exames laboratoriais, mas as necessidades de ferro serão sempre maiores conforme a gravidez avança", reforça Ana, que como nutricionista não pode receitar suplementações de ferro acima de 65 mg, por determinação legal. "Preciso da parceria do médico nesse sentido, pois ele pode receitar suplementações acima desse valor", conta.

Com a barriga maior e a grande movimentação hormonal que a gravidez causa, é normal a mulher começar a se sentir indisposta e sem pique. Porém, é importante combater a preguiça e não usar a gravidez para justificar o consumo de alimentos pouco saudáveis, principalmente doces.

"Se a mulher começa a ficar indolente, dizendo que merece comer açúcar porque está grávida, ela vai perder ainda mais o pique, porque o açúcar deixa a pessoa mais letárgica", observa a nutricionista. Para manter o pique, Ana recomenda continuar a alimentação fresca e regular, em volumes que a mulher consiga digerir e que não provoquem azia, que começa a aparecer no segundo trimestre e pode ir piorando até o final da gravidez. "A receita de água com bicarbonato também costuma diminuir a azia, assim como mais fracionamento e menor volume de comida."

Caso a gravidez não seja de risco, os exercícios físicos leves, como alongamento, devem ser feitos desde o início

Reta final

A principal preocupação nos últimos três meses é em relação ao momento do parto que se aproxima. O tipo e o local do parto – normal, cesariana, humanizado, em casa ou no hospital – devem ser decididos entre médicos e pais. O importante é que a gestante se sinta preparada física e emocionalmente para a hora "H". Por isso, durante toda a gestação, é importante que ela realize atividades físicas leves, como alongamento, *yoga* para gestantes ou hidroginástica. Exercícios da fisioterapia pélvica para gestantes também são bem-vindos porque fortalecem os músculos da região da bacia que sustentam a bexiga, o útero, a vagina, o intestino e o ânus. Essa técnica facilita o parto normal e auxilia a recuperação.

Para quem optar pelo parto humanizado com o acompanhamento de uma doula, seja no hospital, seja em casa, Ana Ceregatti recomenda que haja a ingestão de alimentos leves durante o trabalho de parto, que pode durar muitas horas. "Em hospital é quase proibido comer, mas se a mulher optar pelo parto em casa e tiver a assistência de uma doula, eu recomendo, sim, a ingestão de uma sopa leve, suco de fruta natural e água, que podem ser oferecidos pelo companheiro ou pela doula. Se a mulher vai seguir o ritmo dela, em um trabalho de parto que pode durar 12, 18 horas, não dá para ficar sem comer esse tempo todo", aconselha Ana.

Amamentação

Após o parto, tem início o período da amamentação. A gestante passa a ser lactante e precisa tomar alguns cuidados para garantir a produção de leite. Geralmente, suplementa-se vitamina B12, que será mantida durante todo o período de amamentação, especialmente se os pais já sabem que a criança será vegetariana ou vegana quando crescer. "Como a mulher ainda não menstrua, fica mais fácil acertar os níveis de ferro", explica a nutricionista.

A alimentação nessa fase continua sendo de extrema importância porque vai determinar o volume e a qualidade do leite. "A produção de leite é determinada pela alimentação como um todo, mas especialmente pela boa hidratação", ressalta Ana.

Ela diz que se a mulher estiver bem nutrida e hidratada, terá nutrientes para transferir para o leite. Do contrário, seu próprio corpo tirará as reservas de nutrientes que tem para colocar no leite.

Vale lembrar também que do começo da gravidez ao período pós-parto, o carinho e a presença do pai é fundamental para dar o apoio que a mulher precisa nesse magnífico momento da vida.

Peso e alimentação

Um dos maiores perigos para gestantes é engordar além da conta. Isso pode ser prevenido, segundo um estudo publicado no *Jornal Americano de Obstetrícia e Ginecologia*, combinando atividade física e alimentação vegetariana, adotada desde o início da gestação. A hipótese, segundo os autores, é de que o maior consumo de vegetais e o menor consumo de frituras, leite e laticínios contribua para isso. As grávidas que praticaram 30 minutos de atividade física moderada de por dia também viram o peso ser mais facilmente controlado. No total, 1.826 gestantes foram acompanhadas para a realização do estudo.

Sésamo Real
a marca do gergelim

Tel: (19) 3881-5800
sesamoreal@sesamoreal.com.br
www.sesamoreal.com.br

A importância do Óleo de Gergelim na Medicina Ayurvédica

O Óleo de Gergelim é o óleo mais rico em antioxidantes naturais dentre todos os óleos vegetais. Estes antioxidantes atuam como um escudo protetor contra os radicais livres e a oxidação das células da pele, causados por agentes como o sol, o sal, o vento e a poluição, que propiciam o envelhecimento precoce.

A medicina Ayurvédica utiliza o óleo de gergelim em tratamentos de massoterapia.

A pele humana possui também a função de absorção de nutrientes. Os tratamentos e medicamentos da Ayurveda consideram essa função e utilizam o óleo de gergelim puro, ou misturado com substâncias bioativas medicinais que auxiliam no tratamento de diversas enfermidades.

Além das funções de proteção e absorção, o óleo de gergelim tem a propriedade de fornecer calor e energia telúrica aos seres humanos. Essa energia funciona como um conector eletromagnético do indivíduo com o centro do planeta Terra. Essa conexão com a Terra proporciona mais energia às pessoas para enfrentar as atividades diárias. Indivíduos que estão com baixa energia, mentes dispersas e até deprimidas conseguem reestabelecer sua vitalidade através dos tratamentos de massoterapia com o Óleo de Gergelim Natural.

A pergunta que cabe é a seguinte: como e por que o óleo de gergelim possui exclusivamente essa energia telúrica? Uma explicação mais assertiva consiste na análise da constituição física da planta do gergelim.

As demais plantas como milho, soja, trigo, girassol, feijão possuem as raízes de sustentação e absorção, enquanto que a planta do gergelim, além das raízes de absorção e sustentação, possui também uma **raiz pivotante central que penetra até 1,5 metros solo adentro.** Essa raiz pivotante funciona como uma verdadeira antena captadora da **energia telúrica** que vem diretamente do centro do planeta. Através dessa raiz a energia telúrica é acumulada no óleo, que é a essência da planta, podendo através deste, ser retransmitida a nós seres humanos.

Os antigos sábios da Ciência da Antiguidade aprenderam a sentir e trabalhar com a energia e a espiritualidade. Devemos respeitar os conhecimentos milenares e utilizá-los com sabedoria para uma melhor qualidade de vida.

Conheça nossos óleos

5 litros e 900 ml

CAPA

UMA CULINÁRIA SAGRADA

Ayurveda

Os segredos da tradicional culinária indiana para manter o equilíbrio interior e aumentar o bem-estar

Texto **Samira Menezes** | Fotos (receitas) **Tomaz Vello**
Produção (receitas) **Beth Macedo** | Fotos **Shutterstock**

Uma das mais antigas do mundo, a culinária tradicional indiana ou *ayurvédica* é receita certa para devolver equilíbrio interior. Considerada funcional, ou seja, que nutre e dá proteção extra para a saúde, essa culinária é marcada pela forte presença das saborosas e antioxidantes especiarias. Como ingredientes de uma poção mágica, esses temperos, que dão aquele toque todo especial a vegetais *in natura*, ajudam a melhorar do resfriado ao mau humor.

A verdade, porém, é que a culinária *ayurvédica* não tem nada de magia. Seu segredo mora no fato de alimentação e medicina andarem de mãos dadas. Os alimentos são vistos ao mesmo tempo como remédios, se usados de maneira certa, ou venenos, se usados de forma errada. "Na prática *ayurvédica*, nutrição e medicina são indissociáveis", ressalta Marise Berg, nutricionista funcional e especialista em nutrição *ayurvédica*, que preparou as curativas e saborosas receitas desta edição.

Isso significa que, para seus adeptos, se alimentar não só é um ato sagrado que leva em conta a energia dos alimentos. Comer tem um papel central na manutenção da saúde e faz parte do autocuidado e dos processos de cura. Sempre, porém, levando em consideração as diferenças de cada indivíduo, sua genética e seu biótipo, ou seja, seu *dosha*. É justamente um desequilíbrio no *dosha* que leva a problemas de saúde, físicos ou emocionais, que podem ser resolvidos ou amenizados com a ingestão regular de alimentos e temperos certos.

Mas não só os alimentos são vistos como poderosos remédios naturais como também tudo o que envolve o preparo das refeições, como a tranquilidade da cozinha e a emoção que o cozinheiro coloca na comida, entram como peça-chave no processo de cura.

"O *ayurveda* dá muita importância à maneira como e por que nos alimentamos", explica o médico e professor de medicina *ayurvédica* Jalindar Dhamale, de Prune, na Índia. "Se toda vez que preparamos a comida tivermos consciência de que o alimento emana energia sagrada e está ali para nutrir o corpo, seremos mais tranquilos, pois o alimento traz frescor e alegria."

Por isso, a natureza do alimento conta muito no *ayurveda*. "O frescor do alimento é importante porque ele é um dos meios pelos quais absorvemos *prāna*, a energia vital que nos mantém vivo", enfatiza Jalindar. Isso significa que, quanto mais processado, mais distante o alimento estará da sua natureza e menos ou nenhuma energia vital terá para oferecer.

Espaguete *sobá*
(massa de trigo sarraceno) ao molho de couve-flor e aspargos

Uso terapêutico: *Leve para a digestão, protege contra câncer e diabetes. Receita ótima para* Kapha, *boa para* Pitta *e menos indicada para* Vata.

Ingredientes para o molho de couve-flor

- ½ unidade de couve-flor
- ½ xícara de castanha-de-caju crua sem sal
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de gengibre em pó
- 1 colher (chá) de mostarda-preta
- ½ colher (café) de feno grego em pó
- 1 pitada de pimenta-do-reino moída na hora
- ½ colher (café) de noz-moscada moída na hora
- 1 colher (chá) de sal

Preparo: Lave e pique a couve-flor (floretes e talos). Cozinhe em água por 15 minutos, escorra e reserve o caldo. Bata a couve-flor, as castanhas e 1 xícara (200 ml) do caldo no liquidificador. Em uma panela, refogue os temperos em azeite ou óleo de coco e adicione o creme batido. Deixe ferver e sirva quente.

Rende: 4 porções pequenas

Para os aspargos e o espaguete

- 1 maço de aspargos frescos
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de dill fresco picado
- 1 pitada de sal

Preparo: Lave e corte os aspargos em pedaços médios na diagonal. Em uma frigideira, refogue-os em azeite e dill até o ponto *al dente*. Reserve. Cozinhe 250 g de espaguete de acordo com a orientação do fabricante. Escorra, cubra com o molho e decore com aspargos.

Pratos e sousplat **Muriqui Cerâmica**, www.muriquiceramica.com.br, tel. (11) 3975-2926
Jogo americano **Camicado**, www.camicado.com.br, tel. (11) 3004-5080

Ayurveda como medicina

Se a culinária *ayurvédica* estimula a alimentação vegetariana e o uso dos mais variados temperos, na prática clínica, explica Marise Berg, o *ayurveda* estimula o autocuidado. "Idealmente, todos os indivíduos têm o poder de autocura e devem ter conhecimentos básicos sobre o seu organismo, observando os efeitos de seus hábitos sobre a saúde e fazendo adaptações necessárias de acordo com as demandas individuais."

A especialista diz ainda que os objetivos do *ayurveda* como medicina são similares aos da Organização Mundial de Saúde, ou seja, "a prevenção de doenças, promoção da saúde, longevidade, bem-estar físico, mental e emocional e não apenas a ausência de doenças".

Mas, para alcançar esse equilíbrio, para o *ayurveda*, não basta simplesmente comer alimentos frescos e vegetais. A ideia de se empanturrar com alguma promessa milagrosa não entra na cozinha indiana, pois o ponto de partida desse tipo de culinária é a identificação do *dosha* predominante em cada pessoa. Saber isso vai determinar tudo: desde a maneira como a doença é vista até as escolhas na hora em que a comida vai para a panela.

Para você entender: os *doshas* equivalem à genética de cada um e indicam as características físicas, mentais e espirituais da pessoa. Existem três tipos de *doshas* – *Vata*, *Pitta* e *Kapha* – que combinam os elementos do universo (ar, fogo, terra e água). *Vata* é a combinação de ar e água, *Pitta* é fogo com água, e *Kapha* combina terra com água. Os três *doshas* estão sempre presentes em todos os indivíduos, porém, é sempre um deles que se sobressai, predominando o modo de ser, pensar, agir e reagir.

Assim, quem tem o predomínio de *Vata* geralmente são pessoas de constituição física e sono leves, com fome e digestão irregulares, muito vivazes e entusiastas. As pessoas de *Pitta*, por sua vez, são fortes, têm muita fome e tendência a irritabilidade, enquanto as de *Kapha* têm movimentos lentos e graciosos, mesmo quando estão acima do peso, personalidade tranquila e sono profundo.

Do ponto de vista culinário, é o tipo de *dosha* que determina quais temperos e ingredientes são mais indicados para a pessoa, porque o que mantém um *dosha* em equilíbrio pode desequilibrar o outro. Por exemplo, pessoas com predomínio de *Pitta* não devem consumir pratos picantes porque elas precisam apaziguar o fogo interno, já as pessoas de *Vata* devem consumir, uma vez que pratos picantes estimulam o apetite. "Descobrir o *dosha* é uma oportunidade para se familiarizar com a própria natureza e aprender a manter a saúde em harmonia", ressalta Marise, que realiza um teste com seus pacientes como ponto de partida para determinar a alimentação mais adequada.

Nas páginas 41 e 42, você pode fazer esse teste para ter uma ideia de qual é o seu *dosha* predominante. Mas é bom lembrar que o teste apenas indica uma tendência. "A classificação não deve estereotipar ninguém, porque admite-se que cada pessoa tenha uma proporção única de *doshas*", avisa Marise.

Fogo digestivo

Além de dizerem muito sobre o biótipo de uma pessoa, os *doshas* imprimem a potência digestiva, também conhecida como fogo digestivo (*agni*) de cada um. Isso significa que dependendo do seu *dosha*, a maneira como você ingere e metaboliza os alimentos será de um jeito ou de outro e, consequentemente, seus pontos fortes e fracos serão diferentes.

"O *agni* compreende digestão, absorção e assimilação do alimento pelas células. Ele transforma os alimentos em nutrientes, sendo a fonte da vitalidade e da imunidade da pessoa", ressalta Marise.

De modo geral, enquanto *Vata* tem *agni* irregular, que resulta em prisão de ventre, as pessoas de *Pitta* costumam ter

As especiarias, como açafrão-da-terra, não faltam na culinária* ayurvédica *porque são parte essencial dos processos de cura

Copos: **Camicado**, www.camicado.com.br, tel. (11) 3004-5080

Suco de *aloe vera* e capim-limão

Uso terapêutico:
Refresca, relaxa e tonifica o fígado e o sangue. Bom contra gastrite e para desportistas de todos os tipos de doshas.

Ingredientes

- 1 copo de água filtrada morna
- 1 pedaço de *aloe vera* fresca de 2 cm (do tamanho do seu dedão)
- 3 folhas de capim-limão fresco
- 1 colher (chá) de açúcar de coco (opcional)

Preparo: Remova a casca verde-escuro externa da *aloe* e retire a polpa transparente, que é o que será usado. Bata todos os ingredientes em liquidificador. Peneire em peneira fina ou tecido de algodão. Beba em seguida.

Rende: 1 copo

Bebida isotônica de caldo de cana

Uso terapêutico:
Hidrata desportistas ou atletas de todos os tipos de doshas.

Ingredientes

- 2½ xícaras de água filtrada (600 ml)
- 1½ xícara de caldo de cana (360 a 400 ml)
- 1 sachê de sal (1 g)
- Suco de limão-rosa a gosto (opcional)

Preparo: Misture todos os ingredientes e coloque-os em uma garrafa para consumir ao longo da atividade física.

Rende: 1 litro

bastante apetite graças ao fogo digestivo potentíssimo, mas são mais suscetíveis a inflamações estomacais. Já aqueles com predomínio de *Kapha* apresentam fogo digestivo lento e, por isso, costumam ganhar peso com mais facilidade.

É importante que o fogo digestivo funcione adequadamente, nem para mais, nem para menos, porque se ele não funciona na sua potência ideal, as células não recebem matéria-prima adequada e o organismo perde vigor. "Além disso, a digestão ocorre de forma ineficiente, formando toxinas", observa Marise. A presença dessas toxinas, diz ela, é traduzida em sintomas como mau hálito, alteração no paladar, cansaço sem causa aparente ou, depois das refeições, gases, cobertura esbranquiçada na língua, retenção de líquido e até febre. Para resolver isso, é preciso dar ao seu corpo os alimentos e temperos mais adequados para o seu tipo de *dosha*.

Sabor a serviço da saúde

Aquela ideia de que todo remédio é ruim não funciona na prática *ayurvédica*. Nela, vegetais e especiarias são saborosos remédios capazes de equilibrar os *doshas* e o *agni*. Aliás, é bom lembrar que o cozinheiro pode ser você mesmo, que vai dar seu toque pessoal às receitas levando em conta as possibilidades da culinária tradicional indiana. Para isso, basta ter em mente o que exatamente o seu *dosha* predominante exige.

Marise Berg ensina que pessoas com predomínio de *Vata* devem priorizar alimentos doces e gordurosos, como castanhas, raízes, arroz, cenoura, beterraba e abóbora. Já alimentos crus não são recomendados porque dificultam a digestão já delicada de *Vata*. Para as pessoas de *Pitta*, os sabores mais indicados são aqueles suavemente doce, amargo e adstringente. "Quando o *dosha Pitta* está desequilibrado, a pessoa sente vontade de comer pratos quentes e picantes, que não são adequados para esse biótipo", aponta a nutricionista, que também não recomenda para as pessoas de *Pitta* vinagre, alimentos fermentados, como iogurte (mesmo vegano) e excesso de sal e bebidas alcoólicas.

Já aquelas com predomínio de *Kapha* devem apostar no sabor picante, que pode ser dado por semente de mostarda, feno grego e cúrcuma, e nos sabores amargo e adstringente, como, por exemplo, jiló, quiabo, aspargos e folhas verde-escuras. Por outro lado, pessoas de natureza *Kapha* devem evitar aquela vontade doida que sentem de alimentos doces e gordurosos, como chocolate e biscoitos. "Quando em desequilíbrio, o *dosha Kapha* se sente atraído por esses alimentos, que contribuem ainda mais para a retenção de líquido e o aumento no peso, típico nas pessoas de *Kapha*. "Porém, ressalva Marise, isso não significa que a pessoa só poderá comer alimentos recomendados para o seu tipo de *dosha*, mas que deve priorizar aqueles que trazem equilíbrio e evitar, principalmente com muita frequência, aqueles que desequilibram.

Receitas para todos

Há no *ayurveda*, no entanto, algumas receitas que podem ser consumidas por todos os *doshas*, graças ao poder altamente terapêutico dos ingredientes utilizados. Algumas dessas receitas são suco de *aloe vera*, bebida isotônica, *kitchari* (combinação de arroz basmati com lentilha) e certos temperos, como salsa, cebolinha, alho-poró, coentro, cominho e sementes de mostarda – você confere tudo isso nas páginas desta reportagem.

A *aloe vera*, por exemplo, é ótima para a saúde feminina, seja a mulher de *Vata*, *Pitta* ou *Kapha*, e para devolver o equilíbrio à atividade intestinal. "No suco de *aloe vera*, também é utilizado o capim-cidreira, que é levemente calmante,

> Descobrir o *dosha* é uma oportunidade para se familiarizar com a própria natureza e aprender a manter a saúde em harmonia
>
> Marise Berg, nutricionista funcional e especialista em nutrição *ayurvédica*

Xícara: **Ella Arts Aluguel de Artigos de Festas**, www.ellaarts.com.br, tel. (11) 3294-5732

Leite de aveia e amêndoas

Uso terapêutico: *Melhora insônia, depressão, memória e concentração. Também é afrodisíaco e ajuda a recuperar o estado nutricional de pessoas emagrecidas ou convalescentes. Indicado para pessoas de* dosha Vata *ou* Pitta. *Não é recomendo para obesos, diabéticos e pessoas de* dosha Kapha.

Ingredientes

- 1 litro de água filtrada
- ¼ de xícara de amêndoas
- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia
- 12 unidades de tâmaras sem caroço
- 1 colher (café) de noz-moscada ralada na hora
- Especiarias opcionais: açafrão-da-terra em pó, canela em rama, gengibre em pó, sementes de cardamomo e flor de cravo seca.

Preparo: Em uma panela, dissolva a farinha de aveia e a noz-moscada em 500 ml de água filtrada fria. Aqueça por 2 a 3 minutos, sem deixar ferver. Desligue o fogo, adicione mais 500 ml de água fria e bata no liquidificador com amêndoas e tâmaras. Coe e beba morno. Armazene em refrigeração por até três dias.

Rende: 4 xícaras (1 litro)

As oleaginosas são mais recomendadas para pessoas com predomínio do **dosha Vata**

anti-inflamatório, analgésico, refrescante e relaxante muscular, aliviando espasmos e cólicas", elenca Marise. E tanto a *aloe vera* como o capim-limão melhoram o fogo digestivo (*agni*), mas sem causar acidez, garante a especialista. "O ideal é beber o suco de *aloe vera* no desjejum matinal até três vezes por semana", recomenda.

Já a bebida isotônica é perfeita para manter a hidratação de quem pratica atividade física, porque leva caldo de cana, um dos melhores isotônicos do planeta. Para manter a hidratação, sugere Marise, beba de 250 ml a 500 ml de água pura 2 horas antes da atividade física. Durante o exercício, inicie a ingestão da bebida isotônica de cana nos primeiros 15 minutos e continue bebendo a cada 15 ou 20 minutos entre 500 ml a 1 litro a cada hora, dependendo da quantidade do suor e da intensidade da atividade.

Também está liberado para o trio de *doshas* o tradicional *kitchari*, a versão indiana do "arroz com feijão" feita com arroz basmati e lentilha rosa, lentilha comum ou feijão *moyashi*. "Juntos, esses alimentos têm características refrescantes e sabor doce, com o efeito pós-digestivo. São uma combinação balanceada para os três *doshas*, de fácil digestão e com teor proteico suficiente para conferir força e vitalidade, ao nutrir todos os tecidos do corpo", avisa Marise, que revela que essa preparação é a principal dos processos clínicos de desintoxicação, na Índia.

Segundo ela, a proporção entre os grãos na receita do *kitchari* pode ser de duas partes de cereal (arroz, quinoa ou cevada) para uma parte de leguminosa, se a pessoa for de natureza *Vata*. E partes iguais de grãos para aquelas de *Pitta* e *Kapha*. "Os ingredientes adicionais como legumes e especiarias podem variar amplamente, de acordo com a necessidade dietética e a constituição física do indivíduo", acrescenta.

Características dos alimentos

Toda essa preocupação com o que é melhor para cada *dosha* nasce do preceito, no *ayurveda*, de que os alimentos têm propriedades associadas a outros fatores, como sabor, quantidade de energia que gera durante a digestão e a capacidade de o alimento mexer com o estado emocional da pessoa.

Isso quer dizer que os vegetais não são vistos apenas como fontes de nutrientes, mas sim como ferramentas capazes de acalmar, reduzir, aquecer, resfriar ou exacerbar as energias de cada *dosha*.

Marise Berg explica que são

As características das pessoas de cada *dosha* e a alimentação ideal

***VATA*:** Uma pessoa de *Vata* tem apetite e digestão variáveis, come depressa e em pouca quantidade, o que tende a desequilibrar o *dosha*. São atraídas por alimentos crus, que são menos indicados do que os cozidos. A constipação intestinal é uma das características mais comuns.

Alimentação ideal: Deve ser quente, pesada, umedecida e nutritiva. Os sabores mais recomendados são doce, ácido e salgado. O gengibre, em pequena quantidade, ajuda a estimular o apetite e a evitar a formação de toxinas. Aposte em cereais, frutas doces e oleaginosas, hortaliças e verduras abrandadas, leguminosas leves (feijão *moyashi*, ervilhas frescas), azeite e óleo de gergelim. Também são bons: canela, erva-doce, alho, mostrada-preta, coentro, cominho e assafétida (tempero indiano em pó). A hidratação deve ser intensa, com água, sucos naturais e chás quentes, como o de erva-doce. Evite repolho, brócolis, ervilha partida e soja.

***PITTA*:** Tem apetite, metabolismo e digestão fortes. Come e bebe muito. Aliás, quando sente fome, precisa comer logo, caso contrário, pode ficar irritado e com baixos níveis de glicose. Com o *dosha* em desequilíbrio, a pessoa de *Pitta* deseja pratos quentes e picantes, que aumentam o fogo interno e isso não é bom. Assim, evite pimentas fortes, vinagre, alimentos fermentados, excesso de sal e álcool.

Alimentação ideal: Deve ser fria, levemente seca e um pouco pesada. Os sabores que reduzem o fogo interno são o doce, o amargo e o adstringente suaves. Aposte em frutas doces, cereais, leguminosas, hortaliças e azeite. A hidratação deve ser intensa, com água, sucos naturais e chás digestivos e refrescantes, como capim-limão e rosas. As especiarias recomendadas são coentro, salsa, cominho, louro e hortelã. Não são indicados tamarindo, castanha-do-brasil, alho e cebola crus, nabo e *sour cream*.

***KAPHA*:** O apetite é regular e constante, e a digestão é lenta. Essa pessoa pode pular refeições ou trabalhar sem se alimentar. Geralmente, é atraída por alimentos doces, salgados e oleosos, como chocolate e biscoitos, que contribuem para retenção de água e aumento no peso corporal, desequilibrando o *dosha*.

Alimentação ideal: Deve ser quente, leve e seca. Aposte nos sabores picante, amargo e adstringente, como jiló, quiabo, aspargos e hortaliças e verduras em geral. Também são recomendadas frutas levemente ácidas e leguminosas. As especiarias picantes recomendadas são: mostarda-preta, gengibre, alho, pimenta-do-reino, açafrão-da-terra, cardamomo e feno grego. Entre os chás, recomenda-se hibisco, romã, rosas, eucalipto, alecrim, assim como limão. Evite leite e laticínios, açúcar (branco e mascavo), sal, polpa de coco, tâmara, castanha-do-brasil, batata-doce e cereais refinados.

Prato: **Muriqui Cerâmica**, www.muriquiceramica.com.br, tel. (11) 3975-2926 • Jogo americano: **Utilplast**, www.utilplast.com.br, tel. (11) 3088-0862

Refogado de pepino e ervilha

Uso terapêutico: *Combinação refrescante, de fácil digestão, rica em fibras, diurética, limpa o sangue favorecendo a pressão arterial e a eliminação do colesterol. Ideal para pessoas de* dosha Pitta *e* Kapha.

Ingredientes

- 2 pepinos
- 1 xícara de ervilhas frescas
- 2 colheres (sopa) de leite de coco
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de sementes de mostarda-preta
- ¼ de colher (chá) de sal
- 3 ramos de coentro fresco
- 10 folhas de hortelã

Preparo: Lave a casca dos pepinos e corte-o em quatro partes na vertical. Remova as sementes e corte os pedaços em lascas finas verticais. Afervente o pepino em água por 3 minutos. Escorra e reserve. Lave e pique as folhas de coentro e hortelã (pode usar os talos do coentro). Em uma *wok* ou uma panela funda, refogue o azeite, o sal, a mostarda e as ervilhas. Acrescente o leite de coco e mexa. Adicione o pepino e misture, deixando cozinhar por 3 minutos. No final, junte as ervas frescas e misture aos vegetais. Sirva como acompanhamento de saladas verdes ou sobre arroz basmati puro.

Rende: 2 porções (450 g)

Leguminosas, como a lentilha, são recomendadas para todos os tipos de doshas

considerados cinco aspectos dos alimentos: o sabor, a potência de o alimento aquecer ou resfriar o organismo, suas qualidades sutis e densas, o efeito pós-digestivo e as características peculiares que cada alimento provoca no organismo. Essas características se referem à capacidade de um alimento mexer com o sistema nervoso, graças às substâncias que estimulam, por exemplo, a produção de serotonina no cérebro, um neurotransmissor que melhora o humor e a qualidade do sono.

Em relação ao sabor, o *ayurveda* não reconhece apenas ácido, salgado, doce, amargo e umami. Também fala nos sabores adstringente e picante, e ainda leva em conta as *gunas*, ou seja, qualidades como leveza, frescor, untuosidade e acidez (*gunas* sutis). "Também existem as *gunas* densas, que são características como frio ou quente, suave ou forte, denso ou líquido. Sendo as mais relevantes para a nutrição o pesado ou leve e o úmido ou oleoso e seco", resume Marise.

Mas nenhum desses princípios é tão importante quanto o *prãna*, a energia vital que permeia todas as formas de vida. O professor Jalindar Dhamale ressalta que os alimentos também são considerados substâncias vivas e dinâmicas. "Quando adequados ao nosso organismo, eles contribuem para a nossa vitalidade, bem-estar, clareza, longevidade, genialidade, felicidade, satisfação, força e intelecto, que são sustentados pelo que digerimos."

Combinações e antídotos

Por terem características assim tão detalhadas, é normal que haja também incompatibilidade entre os alimentos. Alguns, quando combinados com outros, podem facilitar a formação de toxinas e dificultar a digestão, por isso, são mais saudáveis quando consumidos isoladamente ou em horários diferentes.

Por exemplo, melão e melancia não combinam com nenhum outro alimento. Eles devem ser consumidos sozinhos e não no café da manhã nem como sobremesa depois do almoço ou jantar. Nos lanches intermediários, tudo bem. Outras combinações para evitar são banana com leite, batata com molho branco e frutas com vegetais. De modo geral, as frutas devem ser consumidas duas horas antes ou duas depois das refeições que incluam grãos e vegetais.

Outro aspecto muito característico da alimentação *ayurvédica*, diz Marise, se refere aos antídotos. "O conceito é de que todo alimento pode produzir efeitos negativos específicos. O uso dos antídotos no preparo das refeições reduz esse efeito, sendo esse o fundamento da rica utilização de especiarias e condimentos na culinária *ayurvédica*", explica. Sabendo manipular os temperos como antídotos, todo prato se torna coerente com o contexto *ayurvédico*, garante a especialista. Por exemplo, o cardamomo é o antídoto para o café, a cúrcuma para os laticínios e a assafétida para os efeitos indigestos dos feijões.

Tudo isso enraizado em preceitos como uma dieta variada, colorida, baseada em todos os grupos de alimentos *in natura*, orgânicos e consumidos com moderação e consciência, reforçando o conceito de não violência. Isso, associado aos conhecimentos da nutrição ocidental moderna, pode agregar muito ao bem-estar das pessoas, na opinião de Marise. "Ainda que existam desafios na conciliação das racionalidades aparentemente tão distintas, é possível abrir a mente e o coração para absorver os princípios e adaptá-los à realidade local, sem se apegar a regras engessadas e receitas generalistas." Enquanto essa conciliação não chega, vá para a cozinha e, mais do que um remédio, faça do seu alimento a energia vital para uma vida plena e saudável.

Benefícios nutricionais e medicinais

Além dos *doshas* e das melhores combinações culinárias, no *ayurveda*, leva-se em conta a higiene dos alimentos, que devem ser preferencialmente orgânicos; o tempo, que envolve a idade da pessoa, o momento das refeições e a sazonalidade dos alimentos; e o local onde os vegetais foram produzidos, respeitando características regionais e culturais. Tudo isso também influencia o resultado final de uma alimentação curativa e nutritiva.

Prato e bowl **Muriqui Cerâmica**, www.muriquiceramica.com.br, tel. (11) 3975-2926

Pesto de agrião com *chapatti* de centeio

Uso terapêutico: *Remove o muco e fortalece o sistema respiratório. Ótimo para* Kapha *e bom para* Vata. *Não é indicado para* Pitta.

Ingredientes para o pesto de agrião

- 1 xícara de folhas de agrião
- ½ xícara de sementes de girassol
- 5 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 5 unidades de pimenta-do-reino verde fresca
- ¼ de colher (chá) de sal
- Alho cozido a gosto e opcional

Preparo: Em um *mixer* ou liquidificador, bata todos os ingredientes até formar uma pasta homogênea.

Rende: 130 g

Ingredientes para o *chapatti* de centeio

- ½ xícara de farinha de centeio
- ¼ de xícara de água filtrada
- 1 colher (chá) de óleo de girassol
- ¼ de colher (chá) de sal
- Alecrim e orégano secos a gosto e opcional

Preparo: Misture a farinha com água aos poucos e "sove" a massa com as mãos, adicionando o óleo, até que ela fique firme e lisa. Cubra com um pano úmido e deixe descansar de 15 a 20 minutos. Se deixar descansando de um dia para o outro, os *chapattis* ficarão mais leves e crocantes. Divida a massa em quatro bolinhas e, com um rolo, abra cada um até obter círculos de 15 cm de diâmetro.

Aqueça uma frigideira de fundo grosso e coloque o *chapatti*. Espere de 1 a 2 minutos e vire-o com um pegador do tipo pinça. Coloque o *chapatti* diretamente sobre o fogo até que se infle um pouco e toste algumas partes. Mantenha os pães embrulhados em guardanapo de pano até a hora de servir.

Rende: 2 pães

Bowl e prato: **Muriqui Cerâmica**, www.muriquiceramica.com.br, tel. (11) 3975-2926

Bandeja e mini panelas de cobre: **Ella Arts Aluguel de Artigos de Festas**, www.ellaarts.com.br, tel. (11) 3294-5732

Kichari

(arroz basmati com lentilha)

Uso terapêutico: *Para todos os* doshas.
É de fácil digestão e tem teor de proteína suficiente para dar força e vitalidade.

Ingredientes

- ½ xícara de arroz basmati polido
- ½ xícara de lentilha-rosa ou feijão *mung*
- 1 colher (chá) de óleo de girassol
- 1 colher (chá) de sal de rocha
- 2½ xícaras de água
- Lascas de gengibre fresco, sementes de cominho ou cominho em pó e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Preparo: Lave o arroz e a lentilha juntos em água corrente e reserve. Em uma panela, refogue as especiarias por 1 minuto no óleo. Adicione o arroz, a lentilha, a água e o sal. Cozinhe em fogo médio até ferver. Tampe, deixando uma pequena abertura, e cozinhe por uns 15 minutos em fogo baixo. Destampe e observe se precisa adicionar mais água quente para cozinhar até que os grãos fiquem bem macios. Sirva morno.

Rende: 2 porções

Dica: Pode-se acrescentar legumes neutros ralados ou picados finamente, como cenoura, chuchu, abobrinha e abóbora. Nesse caso, aumente um pouco a quantidade de especiarias, sal e água, de acordo com o volume dos legumes, e cozinhe com os grãos.

Palak cashew

(refogado vegano de lentilha com espinafre e castanha)

Uso terapêutico: *Fortalece a visão e o sangue, previne anemia, elimina excesso de muco respiratório e é laxativo. Ótima para* dosha Kapha *e média para* Vata.

Ingredientes

- 2 xícaras de lentilhas cozidas (deixe-as de molho por 8 horas antes de cozinhar em panela comum para manter os grãos inteiros)
- 4 xícaras de espinafre fresco
- ½ xícara de castanha-de-caju crua sem sal
- 1 unidade pequena de cebola ralada finamente
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- ¼ de colher (café) de assafétida em pó
- 1 colher (chá) de [illegible]
- 2 folhas de louro
- 1 colher (chá) de coentro em pó
- ½ colher (chá) de açafrão-da-terra em pó
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 2 colheres (sopa) de coentro picado

Preparo: Aferventa em uma panela com água as folhas de espinafre por 1 minuto e escorra. Reserve. Em uma panela, refogue a cebola ralada ao óleo até ela ficar bem cozida (se necessário, acrescente um pouco de água) e, em seguida, adicione os temperos em pó e as folhas de louro. Mexa e coloque as castanhas. Acrescente a lentilha cozida e, por último, o espinafre. Refogue tudo por alguns minutos, até que as especiarias se incorporem ao sabor. Ajuste o sal, retire uma parte e bata no liquidificador. Volte esse caldo para a panela e deixe incorporar. Sirva com arroz basmati para a temporada fria ou [illegible] para realçar o sabor.

Rende: 2 porções

Marise Berg
é nutricionista pós-graduada em alimentos funcionais e nutrigenômica, com especialização em *ayurveda*. Ela atende em São Paulo e no Rio de Janeiro • (11) 3814-0700 ou (11) 98201-3647 • www.mariseberg.com.br

Moyashi germinado

Uso terapêutico: *Nutritivo e de fácil digestão, traz leveza para a mente e os sentidos. Receita ótima para* Vata, *boa para* Kapha *e* Pitta.

Rende: 2 porções

Ingredientes

- 1 xícara de brotos de feijão *moyashi*
- 1 alho-poró fatiado finamente
- ½ xícara de cenoura picada
- ½ xícara de abobrinha picada
- ½ xícara de abóbora picada
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- ½ colher (chá) de sal
- 1 pedaço (2 cm) de gengibre fresco ralado
- ½ colher (chá) de cominho em pó
- 1 folha de louro

Preparo: Em uma frigideira grande, refogue alho-poró e gengibre no azeite. Acrescente um pouco de água para cozinhar bastante sem queimar. Adicione as outras especiarias, o sal, os vegetais e os brotos e deixe refogar por alguns minutos, até o ponto *al dente*. Tampe parcialmente a frigideira para acelerar o processo. Sirva quente com raízes cozidas (inhame, mandioca) ou arroz basmati.

Minipanelas de cobre: **Ella Arts Aluguel de Artigos de Festas**, www.ellaarts.com.br, tel. (11) 3294-5732 • Prato **Muriqui Cerâmica**, www.muriquiceramica.com.br, tel. (11) 3975-2926

Teste: descubra qual é o seu *dosha* predominante

Procure responder às questões de acordo com a maneira como você se enxerga e se sente instintivamente, sem pensar em certo ou errado. Para cada característica, escolha um *dosha* apenas e calcule 1 ponto para cada resposta. Se ficar em dúvida sobre algum item, não responda nada. O *dosha* com maior número de pontos é o seu *dosha* predominante. Marise Berg ressalva que esse teste serve apenas como indicativo. "Não tire conclusões precipitadas nem definitivas sobre você mesmo. Para uma avaliação precisa, consulte um especialista", recomenda.

Característica			
Constituição física	Leveza, estrutura esguia, corpo longilíneo, braços longos e finos, pouco tônus muscular.	Constituição mediana, boa musculatura, boa circulação e boa lubrificação da pele e das articulações.	Constituição forte e sólida, grande energia e resistência física.
Aparência	Apagado, amarronzado, sombrio, acinzentado.	Ruborizado, luminoso, corado.	Branco, pálido.
Textura da pele	Fina, seca, fria, enrugada, quebradiça, veias proeminentes.	Quente, oleosa, rosada, com pintas, sardas e acne.	Grossa, branca, oleosa, fria, macia.
Cabelo	Escasso, grosso, seco, castanho, levemente ondulado.	Moderado, suave, liso, precocemente grisalho ou calvo.	Abundante, pesado, oleoso, grosso, muito ondulado, brilhante.
Cabeça	Pequena, estreita, comprida, instável.	Moderada, angular.	Grande, robusta, firme, quadrada ou redonda.
Testa	Pequena, com rugas horizontais.	Com dobras, rugas verticais, expressão desconfiada, severa.	Grande, larga.
Face	Fina, estreita, comprida, enrugada, escura, apagada.	Moderada, ruborizada, contornos acentuados.	Grande, redonda, branca ou pálida, contornos suaves.
Olhos	Pequenos, secos, finos, marrons, apagados, instaveis.	Medianos e finos, avermelhados frequentemente inflamados, verdes, penetrantes.	Grandes, proeminentes, grossos, oleosos, brancos, atrativos.
Dentes e gengivas	Finos, secos, pequenos, ásperos, tortuosos, gengivas proeminentes, serrilhadas.	Médios, lisos, rosados, gengivas sangram frequentemente.	Grandes, compactos, lisos, rosados, úmidos.
Pernas	Finas, muito longas ou curtas, joelhos proeminentes.	Medianas.	Troncudas, grossas.
Suor	Escasso, sem cheiro, mesmo com esforço.	Profuso, quente, cheiro forte.	Moderado, frio, agradável.
Fala	Rápida, inconsistente, errática, tagarela.	Moderada, argumentativa, convincente.	Lenta, definida, não tagarela.

Característica	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Voz	Baixa, fraca, rouca.	Alta, nítida e penetrante.	Agradável, profunda, bom tom.
Natureza mental	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Memória	Memória auditiva, rapidez em adquirir e esquecer novas informações.	Memória visual, inteligência aguçada.	Memória afetiva, olfativa e de paladar, lentidão para adquirir novas informações, mas boa memória.
Energia	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Tendências emocionais	Entusiasmo, criatividade, humor, generosidade, sensibilidade, alterações de humor.	Ambição, coragem, determinação, confiança, inteligência, entusiasmo por conhecimento.	Paciência, contentamento, compaixão, tolerância, ternura, boa memória.
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Atitude	Ágil, inconstante, inseguro, gosta [illegible] atividades à noite "[illegible]" o corpo.	Enérgico, material e lutador, desde que se sinta no controle da situação, sentimento de [illegible].	Lento, tendência à procrastinação. Não mede limites para ajudar os outros, não sabe dizer não aos outros.
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Sentidos	Reage ao mundo por tato e audição.	Reage ao mundo visualmente.	Reage ao mundo por paladar e olfato.
Sono	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Sonhos	Voando, movendo, agitado, pesadelos, pulando de abismos, caindo, lembra-se em detalhes.	Coloridos, apaixonados, conflitivos.	Lembra pouco dos sonhos, mas quando lembra são sentimentais, com água.
Hábitos	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Metabolismo	Metabolismo basal alto. Dificuldade para ganhar peso e facilidade para perder, veias e ossos proeminentes.	Metabolismo basal médio. Facilidade para ganhar peso e facilidade para perder, bom desenvolvimento muscular.	Metabolismo basal baixo. Facilidade para ganhar peso e dificuldade para perder, tende à obesidade.
Apetite	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Sensibilidade à temperatura	Desconforto com o frio, vento, sensível à secura.	Desconforto com o calor, aversão ao sol e ao fogo.	Desconforto com o frio, umidade, gosta de vento e sol.
Resistência às doenças	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Tendência às doenças	Doenças agudas, do sistema nervoso, dores generalizadas, rigidez, artrites, problemas mentais, obstipação intestinal, problemas de coluna.	Doenças inflamatórias, febris, infecções, sangramentos, hipertensão.	Doenças crônicas, do sistema respiratório, muco, edemas, colesterol alto, diabetes.
Resistência à dor	[illegible]	[illegible]	[illegible]

CREME DENTAL NATURAL
AUROMERE FRESH MINT

Sabor natural feito a partir de óleos puros de hortelã e menta para um hálito fresco e refrescante.

O creme dental AUROMERE é feito com ingredientes naturais escolhidos por suas propriedades benéficas de acordo com a sabedoria milenar do Ayurveda.

Contém 26 extratos de ervas e óleos essenciais para uma completa higiene bucal, como a fibra Peelu que promove o clareamento natural dos dentes e o Neem que possui propriedades bactericidas e revigorantes para os dentes e gengivas.

COMPRE AGORA ONLINE
BALYAM.COM.BR
NOVA LOJA VIRTUAL

não testado em animais

- » Sem glúten
- » Sem flúor
- » Sem parabenos
- » Sem corantes e adoçantes artificiais
- » Fórmula concentrada, rende 3x mais
- » Tubo de 117 gramas
- » Vegana

balyam

www.balyam.com.br | contato@balyam.com.br
tel: 21 3449 6261 | 21 99541 2342 | 21 99376 6923

Com a levedura nutricional, seus pratos ganham mais sabor e saúde

Levedura NUTRICIONAL

O que é e por que os veganos estão cada vez mais aficionados a esse versátil e saboroso ingrediente

Você provavelmente já ouviu falar da levedura nutricional ou *nutritional yeast*, em inglês. Ingrediente cada vez mais comum na despensa de veganos que não perdem a chance de preparar queijos vegetais em casa, a levedura nutricional é muito usada nesse tipo de receita porque permite dar aquele gostinho típico de queijo às versões veganas.

Essa, porém, não é a única maneira de usar esse tempero, rico em vitaminas do complexo B e fonte de nutrientes como cálcio e selênio. Você também pode colocar a levedura nutricional sobre a pipoca, a salada, a couve refogada, a sopa ou o feijão cozido, por exemplo. Pode ainda usá-la no preparo de risotos, purês e patês, para dar mais cremosidade, e misturá-la com castanha-do-brasil ou castanha-de-caju triturada, para servir como parmesão em cima do macarrão. São muitas as opções de uso graças à sua versatilidade.

Pingo no "i"

Apesar de ser um ingrediente que começa a se popularizar, seu nome ainda pode causar confusão. Por ter levedura no nome, muita gente confunde levedura nutricional com levedura de cerveja. Sim, ambas são leveduras alimentares provenientes de microrganismos (fungos) conhecidos como *Saccharomyces cerevisiae*, mas não são a mesma coisa. É importante não confundir isso para não estragar suas receitas, porque as duas leveduras apresentam características bem diferentes quando são utilizadas na cozinha.

A levedura (ou levedo) de cerveja pode ser usada, por exemplo, no lugar do fermento biológico para crescer massas de pão ou pizza, e, como o nome sugere, é essencial para fermentação e produção da cerveja. Fácil de ser encontrada, a levedura de cerveja aparece em versões fresca, firme ou em flocos. Já a levedura nutricional é praticamente novidade no Brasil e a sua única forma é em flocos. Além disso, ela não tem o poder de fermentação que a levedura de cerveja tem, porque é uma levedura desativada, ou seja, os fungos não reagirão mais em contato com o oxigênio.

O sabor das duas também é diferente porque a levedura nutricional é cultivada em cana-de-açúcar, enquanto a de cerveja pode ter os mais diferentes substratos. "A levedura nutricional é isolada em laboratório, cultivada, desativada e então enriquecida com vitaminas, como acontece com as farinhas", simplifica o engenheiro agrícola Bruno Monteiro. "Ao contrário da levedura de cerveja, que, se você consumir pura, provocará um forte desarranjo intestinal, os flocos puros da levedura nutricional fazem bem para o intestino", comenta o Monteiro.

Benefícios para a saúde

De fato, após testes *in vitro*, pesquisadores canadenses observaram que a levedura nutricional foi capaz de combater três tipos de bactérias, entre

Todos os nutrientes da levedura nutricional

Nem todo produto industrializado é do mal. No caso da levedura nutricional, o fato de ser industrializada traz a vantagem de ser enriquecida com nutrientes importantes, como vitamina B12. Veja o que mais ela tem:

Informação nutricional	Quantidade por porção (15 g)	VD%*
Valor energético	32 kcal	2%
Proteínas	7 g	9%
Carboidratos	1 g	0%
Fibra alimentar	5,3 g	21%
Vitaminas	—	—
Tiamina (B1)	1,2 mg	100%
Riboflavina (B2)	1,3 mg	100%
Niacina (B3)	16 mg	100%
Piridoxina (B6)	1,3 mg	100%
Cianocobalamina (B12)	2,4 mcg	100%
Ácido fólico (B9)	240 mcg	100%
Cálcio	15 mg	1,5%
Zinco	2,1 mg	25%
Selênio	10,2 mcg	25%
Ferro	1,9 mg	14%
Sódio	30 mg	1%

*Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal para pessoas sem carências nutricionais • Fonte: VeganWay

Leveduras

Leveduras nada mais são do que fungos que estão presentes naturalmente no solo, no ar, nas plantas e nos alimentos. Primas distantes dos cogumelos, são invisíveis a olho nu, e a espécie mais comum é a *Saccharomyces cerevisiae*, que há séculos é utilizada pelo homem para a fermentação de massas e bebidas alcoólicas, como cerveja, vinho e cachaça. "Existem mais de 800 tipos de leveduras e milhares de famílias diferentes, mas comercialmente são usadas apenas dez delas", revela o engenheiro agrícola Bruno Monteiro.

Ele explica que as leveduras podem ser ativas, ou seja, o fungo está ali, vivo, fazendo a fermentação da matéria orgânica onde é colocado. Ou então a levedura é inativa, como é o caso da levedura nutricional, que não tem o poder de fermentar nenhuma receita, apenas dar o sabor umami – o quinto sabor, presente em queijos, molho de soja, cogumelos, repolho e outros.

elas a temida *E.coli*, que leva a dores abdominais e diarreia.

De acordo com a pesquisa liderada pela bacteriologista Dra. Gitte Jensen, a cultura de levedura nutricional inibiu fortemente o crescimento de colônias da bactéria *Candida tropicalis*, responsável pela candidíase, inibiu de forma moderada a de *E. coli* e teve efeito mínimo sobre o crescimento de *Staphylococcus aureus*, que causa pneumonia e meningite, entre outros problemas. "Os dados sugerem que o consumo de levedura nutricional pode favorecer a flora intestinal, visto que ela promove a contenção de algumas espécies microbianas e promove o crescimento das bactérias benéficas", concluiu a pesquisa.

Esse, porém, não é o único benefício da levedura nutricional. De acordo com outra pesquisa, publicada no jornal científico *NCBI*, o consumo diário de meia colher de sopa de levedura nutricional ajuda a manter longe gripes e resfriados, graças à ação das fibras beta-glucanas presentes nesses flocos.

A pesquisa foi feita com 162 pessoas que declararam sofrer desses problemas com frequência e durou 16 semanas. Nesse período, metade dos indivíduos recebeu um placebo e a outra metade ingeriu uma solução preparada com meia colher de sopa de levedura nutricional. "Nos indivíduos que tomaram a solução, não só os sintomas diminuíram 25% em comparação ao grupo do placebo, como houve um aumento significativo nos sentimentos de vigor, sendo essa uma clara evidência do fortalecimento do sistema imunológico contra patogênicos", concluiu o estudo.

Outro médico a favor do consumo da levedura nutricional é o norte-americano Dr. Michael Greger, do site Nutrition Facts. Ele revela que, além de antiviral, a ingestão da levedura nutricional tem ação anti-inflamatória.

Você pode finalizar receitas de risotos com levedura nutricional para incrementar o sabor e o poder nutricional do prato

Versão brasileira

Enquanto no exterior diferentes empresas produzem a levedura nutricional, no Brasil, existe apenas uma. Fundada por Beto Loureiro, a VeganWay é uma empresa 100% nacional que comercializa suplementos proteicos veganos e levedura nutricional, lançada em junho de 2015.

"A VeganWay é uma marca vegana, com donos veganos, por isso a gente sabia da dificuldade em encontrar levedura nutricional no Brasil. Os produtos importados são caros e de difícil logística para entrega rápida. Nosso objetivo foi facilitar o acesso a esse superalimento", conta Beto, que diz consumir a levedura nutricional com bastante frequência. "Lá em casa, sempre adicionamos em sopas e também no preparo de 'grão-burguers', fica uma delícia e dá um *up* no teor proteico." Ele também recomenda o uso da levedura em molhos, massas e na finalização de risotos. "A levedura é muito prática, pode ser adicionada diretamente nas refeições já prontas ou durante o processo de cozimento dos alimentos, sem prejuízo de suas características nutricionais", revela.

Mas nada se compara ao toque especial que a levedura nutricional dá às receitas de queijos caseiros. "O sabor

Quanto custa?

A VeganWay, única empresa brasileira que comercializa a levedura nutricional, disponibiliza embalagens de 200 g (sabor original) por R$ 47,50 ou de 50 g (sabores original, *lemon pepper* e fumaça com alecrim) por R$ 15,90 cada. Você encontra essas opções na loja virtual da empresa (www.veganway.com.br) e em pontos de venda espalhados pelo País. Em outras lojas virtuais, como a do site Vista-se (www.loja.vista-se.com.br), você acha a levedura nutricional da VeganWay e também da norte-americana Now Foods. Esta última custa R$ 150 (284 g).

dessa levedura é levemente adocicado e semelhante a alguns queijos de origem animal. A culinária vegana, por exemplo, utiliza amplamente a levedura nutricional na produção de queijos e requeijões vegetais caseiros, justamente por proporcionar esse sabor às produções", comenta Carla Maia, cozinheira profissional e autora do site Menu Bacana.

Foi exatamente esse aspecto da levedura nutricional que chamou a sua atenção. "Comecei a trabalhar com a levedura nutricional quando iniciei a produção de queijos e requeijões vegetais caseiros e buscava o resultado mais semelhante possível às produções de queijos vegetais industrializados", recorda-se Carla, que chegou inclusive a desenvolver uma receita de levedura nutricional caseira (receita ao lado).

Diante da enorme dificuldade que a maioria das pessoas tem em encontrar à venda uma levedura nutricional no mercado nacional, diz ela, a levedura nutricional caseira é uma boa opção, pois tem um bom resultado e proporciona um sabor levemente semelhante a alguns queijos de origem animal, garante a cozinheira. Vale lembrar, porém, que a levedura industrializada é enriquecida com vitaminas, como a B12, que deve ser suplementada por veganos e vegetarianos.

Receitas

LEVEDURA NUTRICIONAL CASEIRA

Receita de Carla Maia, do site Menu Bacana

Ingredientes
- 1 colher (sobremesa) de suco de limão-siciliano
- 1 colher (chá) de alho em pó
- 1 colher (chá) cebola em pó
- ½ colher (café) de sal

Preparo: Misture todos os ingredientes até formar uma pasta e conserve em recipiente com tampa na geladeira por até três dias.

FONDUE VEGANO

Receita de Carla Maia

Ingredientes
- 3 xícaras de purê de batata inglesa
- 1 e ½ xícara de água
- 1 xícara de castanha-de-caju crua
- ¼ de xícara de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de levedura nutricional
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- Sal a gosto

Preparo: Deixe de molho por 12 horas as castanhas-de-caju cruas em um recipiente com água suficiente para cobri-las. Descarte a água na qual as castanhas ficaram de molho e lave-as em água corrente. Bata as castanhas no liquidificador com os demais ingredientes até formar uma mistura lisa e homogênea. Transfira o preparo para uma panela e cozinhe em fogo baixo por 10 minutos, misturando sempre com uma espátula. Coloque o creme em uma panela de *fondue* e mexa bem. Mergulhe pequenos pedaços de pães e vegetais de sua preferência no creme.

REQUEIJÃO VEGETAL

Receita de Carla Maia

Ingredientes
- 3 xícaras de purê de batata inglesa
- 1 xícara de água
- ¼ de xícara de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de polvilho azedo
- 1 colher (sopa) de levedura nutricional industrializada ou caseira
- 1 colher (café) de sal

Preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar uma mistura lisa e homogênea. Transfira o preparo para uma panela e cozinhe em fogo baixo por 5 (cinco) minutos, misturando sempre com uma espátula. Espere esfriar e coloque o creme em um recipiente com tampa. Conserve na geladeira para consumo por até três dias.

QUEIJO PARMESÃO VEGANO RALADO

Receita do blog Cocoon Cooks

Ingredientes
- 1 xícara de castanha-de-caju crua
- ¼ de xícara de levedura nutricional
- 1 colher (chá) de sal marinho
- 1 pitada de alho seco em pó

Preparo: Bata todos os ingredientes no processador ou liquidificador por uns 20 segundos ou até a mistura ficar com a textura desejada. Guarde na geladeira em recipiente bem fechado e use sobre macarrão, panqueca, molhos e no que mais você quiser.

Com a levedura nutricional, a fondue vegana ganha cremosidade e um sabor bem especial

Vinhos e suas cores

Além dos clássicos vinhos branco, tinto e rosé, outros estilos estão surgindo e aumentado as opções e as dúvidas. Afinal, o que são essas "cores" nos vinhos?

A coloração de um vinho está diretamente ligada ao seu processo de produção. Do clássico tinto ao moderno vinho azul, para entender como a paleta enológica é formada deve-se compreender como cada tipo de vinho é produzido.

Assim que as uvas são colhidas, elas seguem para a vinícola, onde são selecionadas e, em seguida, desengaçadas – os bagos são separados do engaço, o cabinho. Após essa etapa, cada tipo de vinho segue um processo particular que resultará em cores diferentes.

Para fazer o vinho branco, após o desengace, as uvas são prensadas. As cascas são separadas do suco (que é de cor branca), em seguida, esse suco passa por processos de limpeza, fermentação até ser finalizado. O vinho branco não apresenta tanino, pois as cascas não ficam em contato com o suco (os taninos estão presentes apenas na casca da uva). Por isso, existem vinhos brancos feitos com uvas tintas.

Para produzir o vinho tinto o processo é quase o mesmo. Após o desengace, as uvas são prensadas e passam por um processo chamado maceração, onde são mantidas as cascas e o suco juntos. Esse contato dará cor ao suco da uva, taninos e matéria aromática. Algumas castas de uva têm mais matéria colorante que outras, o que faz variar as tonalidades do vinho tinto. Outro fator que altera a coloração é o tempo que o suco fica em contato com as cascas.

Já o vinho rosé é um vinho tinto de curta maceração. Ou seja, ele fica por algumas horas em contato com as cascas e adquire menos cor, porém, apresenta complexidade aromática e taninos. A mistura de vinho branco e tinto não é permitida para elaboração do rosé, com exceção para os vinhos da região de Champagne, na França.

No mercado, você já deve ter visto rótulos de vinhos verdes. Apesar do nome, o verde não está ligado à cor. Vinho Verde é o nome da região onde são produzidos, a noroeste de Portugal. Lá são produzidos vinho verde branco, vinho verde tinto, vinho verde rosé e vinho verde espumante.

Saindo dos clássicos, algumas tendências vêm surgindo no mercado, como os vinhos laranja e os azuis. O vinho laranja utiliza uvas brancas, porém, o suco fica em contato com as cascas que oxidam o liquido e trazem essa coloração alaranjada e aromas que lembram frutos secos e especiarias.

Já os moderninhos vinhos azuis são vinhos brancos elaborados a partir de uvas brancas e tintas (sem a casca) e tingidos por dois pigmentos comestíveis: as antocianinas, extraídas das cascas das uvas (pigmento do grupo dos flavonoides, responsável pela cor nos vinhos tintos), e o corante índigo, para dar a cor azul. Neste tipo de vinho são adicionados adoçantes não calóricos para suavizar os sabores desse corante.

Algumas alterações de cor devem ser observadas nos brancos e tintos. Quando jovens, a coloração amarelada indica algo negativo, porém, é característica de seu envelhecimento. Como sempre, a qualidade de um vinho depende de um conjunto de fatores como solo, região, tipo de uva, produtor, entre outros. As tonalidades não definem um vinho bom ou ruim. Branco, tinto, rosé, laranja ou azul, o segredo é beber com prazer.

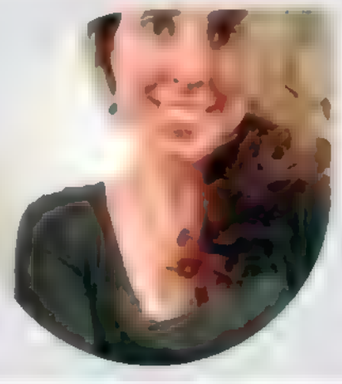
Dicas de vinhos

PFAFFMANN ORGÂNICO
Vinho rosé, uva Portugieser, Pfalz, Alemanha
Características: Muito aromático, frutas vermelhas frescas e especiarias como canela no nariz; em boca boa fruta, acidez equilibrada e persistente.
Onde comprar: Weinkeller | www.weinkeller.com.br
11 4114-6789 | R$ 76

DE MARTINO VIEJAS TINAJAS 2015
Vinho lanraja, uva Muscat, Vale Itata, Chile
Características: Aromas de frutas caramelizadas presentes, melaço e flores secas; em boca tem complexidade, pouca fruta e leve sensação salina.
Onde comprar: VinoMundi | www.vinomundi.com.br
11 2338-8466 | R$ 149

O preço dos vinhos pode sofrer alteração.

Aline Furlanete
é formada em gastronomia, especialista em história da alimentação e sommelière. É uma cozinheira com carinho especial pela cozinha "sem carne", apaixonada pelo vinho e sua cultura e criadora do blog sobrevinhoblog.wordpress.com.



ÓLEO DE COCO É COPRA

PRODUTO VEGANO

Bella Falconi
Bacharel em Nutrição

www.copraalimentos.com.br
copra_alimentos
/copraalimentos

Leve para sua vida.

COPRA

pergunte ao *chef bira*

Uma pitada de bom humor e muito sabor na sua cozinha

Foto: Arquivo Pessoal

Daniel Biron

Chef *carioca que levou pau no vestibular*

- Instagram: **@chefdanielbiron**
- Facebook: **fb.com/daniel.biron**

Meu estudioso leitor, a culinária é uma arte em que aprendemos constantemente sobre novos ingredientes, combinações, métodos de preparo e técnicas que facilitam nosso dia a dia na cozinha. Para desenvolver sua experiência prática e exercitar seus conhecimentos, é necessário estudo e dedicação, mas acima de tudo é preciso perder a preguiça e colocar a mão na massa. Cá estou sempre às ordens para responder a seus questionamentos mais aprofundados.

Adiciono pimenta em tudo o que como, mas sempre me pergunto como se sabe o grau de picância delas? Existe uma escala de ardência? Pode dar alguns exemplos?
Aline Pepper, São Paulo, SP

Querida e avermelhada amiga, a melhor forma de descobrir a picância das pimentas é por observação, ou seja, atochando uma na boca. A substância responsável pela ardência nas pimentas é chamada capsaicina, presente em diferentes quantidades em cada espécie de pimenta, com diversos níveis de ardor. Existe uma escala de ardência chamada Scoville, que analisa a relação de quantas medidas de água mais açúcar são necessárias para diluir uma medida de pimenta, até que elimine totalmente a ardência. Sendo assim, 1 unidade Scoville significa que para 1 medida de pimenta, são necessárias 1 mil medidas da solução (água + açúcar). No fim dessa lista está o pimentão, que não apresenta nenhuma ardência, e no topo está a capsaicina pura, com 15 milhões de unidades Scoville. Não recomendo muito provar. Pimenta biquinho tem entre 500 e mil unidades de Scoville, enquanto a dedo-de-moça está entre mil e 1.500 unidades. Já a malagueta fica na casa das 50 mil a 100 mil unidades.

Quem são os priminhos dos brócolis? Qual a melhor maneira de cozinhá-los?
João das Couves, Caxias do Sul, RS

Estimado, João. Muito agradecido por tão florida pergunta. Os primos mais próximos dos nossos gloriosos brócolis fazem parte da família dos vegetais brássicos, ou mais comumente chamados crucíferos. São eles: a couve-flor, a couve-de-bruxelas, o repolho, a mostarda, o espinafre, o bok choy *(acelga chinesa), a couve-manteiga, o nabo, a* rutabaga, *o* kale, *a* romanesco *e o* kolrabi. *Estes últimos são menos conhecidos no Brasil. As preparações são variadas e podem ir de apenas um leve cozimento no vapor ou branqueamento (cozimento rápido) a métodos que envolvam assar, saltear e grelhar. Brócolis assados com alho, azeite, pimenta-do-reino e suco de limão-siciliano é uma das melhores coisas que você comerá na vida. Experimente assar vegetais crucíferos no forno ou em uma grelha e sua existência neste mundo mudará por toda a eternidade. Esses processos caramelizam os vegetais, adocicando-os e criando novos sabores.*

***Chef* Bira, o que é um pão-duro na linguagem culinária?**
Dulcinéia da Silva, Curitiba, PR

Saudosa colega, Dulcinéia. Um pão-duro pode se referir a muitas coisas no âmbito gastronômico. Os significados mais conhecidos se referem a: um pão adormecido e enrijecido, que pode ser usado para se fazer uma deliciosa rabanada, uma torrada francesa ou ressuscitado com umas pinceladas de água; um chef *que manda porções muito pequenas em seu restaurante, algo comum em restaurantes franceses; um utensílio de cozinha, geralmente uma espátula de borracha ou silicone para raspar as tigelas, significado mais amplamente conhecido; e, por último, um significado menos conhecido do grande público, que é um apelido para referir-se a minha pessoa, antes de receber meu gordo contracheque.*

***Chef* Bira, *help, please*! O que preciso fazer para que o quiabo não babe?**
Babi Lages, Pouso Alto, MG

Ótima pergunta, Babi. Estou aqui babando por ela. Você pode tentar ter um papo sério com ele antes de levá-lo para a panela, rezar um Pai-Nosso ou até tentar cozinhá-lo no vapor. Pode enxugar sua babinha com um guardanapo, mas não acho que dará certo. O que realmente funciona para mim é limpar um por um com pano úmido, secar bem, não cortar e cozinhar em alta temperatura, com bastante óleo em uma frigideira ou grelha. Depois me avisa se funcionou ou não. Bons fluidos para você!

ENVIE SUAS PERGUNTAS PARA O *CHEF* BIRA

vegetarianos@europanet.com.br, ou Rua MMDC, 121, Butantã, São Paulo/SP, CEP 05510-900. Não se esqueça de mencionar a referência **"PERGUNTE AO *CHEF* BIRA".**

LAR

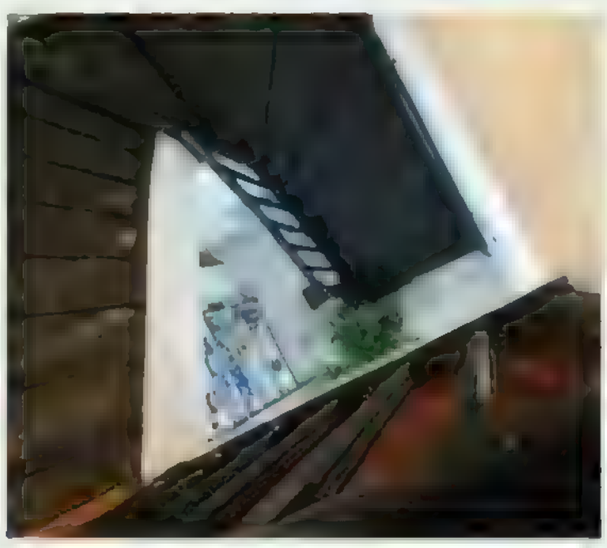
vegetariano vegan

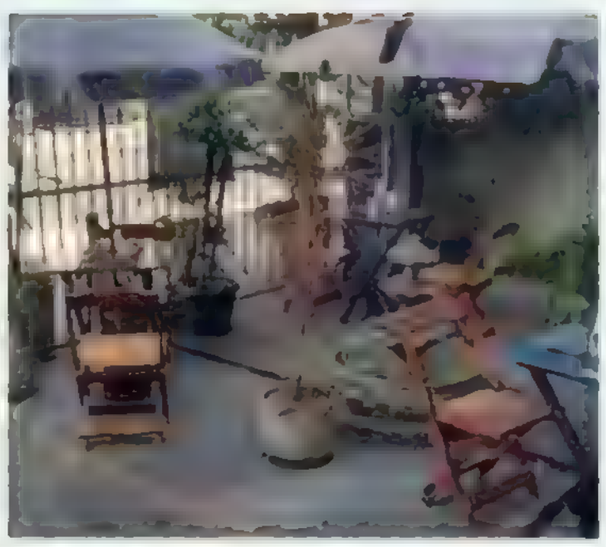
Rua Clélia, n.º 278 - Bairro Pompéia
Tels: (11) 3862-1308 / (11) 3464-0603 / (11) 3457-9591
Próximo ao Shopping Bourbon e à uma quadra do SESC Pompéia
Almoço de segunda à segunda
Sextas – Noites Temáticas
(pratos de diversas nações)
Todos os sábados à noite seguem com Rodízio de Pizzas

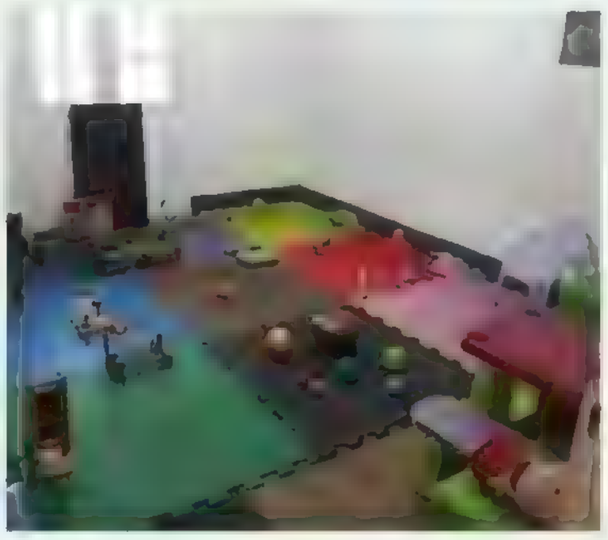
Buffet do almoço com 12 pratos quentes
e 8 opções de saladas, sendo 60% sem glúten
(não apropriado para celíacos)
Pizzas diariamente inclusas no buffet

ALIMENTE-SE DE VEGETAIS
MANTENDO OS ANIMAIS ILESOS

Lar Vegetariano Vegan
lar.v.vegan







especial

Vai uma pizza aí?

Comer pizzas fora de casa é cada vez mais uma opção para os veganos

Por **Victória De Santi**

Guia de pizzarias

ARACAJU (SE)

Aho Pizzas Artesanais
• Av. Sen. Júlio César Leite - Aeroporto
• (79) 99630-6858 • Quarta a domingo das 19h às 23h

Pizzaria Garoa Paulista
• Av. Francisco Porto 772, 13 de Julho
• (79) 3246-1106 | (79) 3246-0200
• Todos os dias das 18h às 23h

BELO HORIZONTE (MG)

Camaradería Gastrobar VEGANA
• R. Cláudio Manoel, 555 - Funcionários
• (31) 3646-4616 • Segunda e terça das 11h30 às 15h • Quarta a sábado das 11h30 às 23h
• Domingo das 11h30 às 17h

CUIABÁ (MT)

Ki Nutre
• Av. Pres. Getúlio Vargas, 676 - Centro Norte
(65) 3321-3540 • Domingo a quinta das 17h30 às 21h • Sábado das 19h30 às 22h

CURITIBA (PR)

Ballon Rouge
• R. Jacarezinho, 721 - Mercês • (41) 3016-8775
• Terça a domingo das 18h30 às 23h

Opte Pizza
• Av. Pres. Kennedy, 2800 - Portão
• (41) 3329-1414 • Domingo a quarta das 18h às 23h30 • Quinta a sábado das 18h às 23h45

Originale - Cabral
• Avenida Munhoz da Rocha, 665 – Cabral
• (41) 3019-0909 • Todos dos dias a partir das 18h

Originale - Batel
• Al. Dr. Carlos de Carvalho, 658 - Batel
• (41) 3019-0025 • Todos dos dias a partir das 18h

Semente de Girassol VEGANA
• R. Treze de Maio, 512 - São Francisco
• (41) 3203-5955 • Segunda a sábado das 10h às 21h • Domingo das 11h às 19h

BRASÍLIA (DF)

Francesca Pizzaria Artesanal - Lago Sul
• (61) 3367-3367 • Segunda e terça das 18h30 às 22h30 • Quinta a domingo das 18h30 às 23h
• Somente *delivery*

Francesca Pizzaria Artesanal - V. Planalto
• (61) 3306-1414 • Segunda e terça das 18h30 às 22h30 • Quinta a domingo das 18h30 às 23h
• Somente *delivery*

Tendência cada vez mais frequente, inclusive em pizzarias de grandes cidades italianas, como Milão, as pizzas veganas estão aos poucos aparecendo nos cardápios de pizzarias tradicionais, graças aos constantes pedidos de clientes cansados de comer pizza sem queijo. Afinal, quando se fala em pizza vegana, não se está falando de colocar por cima da massa apenas molho de tomate e vegetais. A presença do queijo vegetal faz uma diferença enorme e deixa qualquer pizza muito mais gostosa e autêntica. O desafio, portanto, é encontrar os ingredientes certos para os recheios, já que a tradicional massa italiana não leva ovos nem leite.

Só na capital paulista, onde, segundo a Associação Pizzarias Unidas do Estado de São Paulo (Apuesp), são vendidas 572 mil pizzas por dia, já são dezenas de estabelecimentos que oferecem pizza vegana. Na pizzaria Villa Roma, que tem loja nos bairros do Tatuapé e dos Jardins, por exemplo, a proposta de criar sabores veganos veio da noiva do proprietário Gabriel Marques Pinheiro. A maior dificuldade, ele conta, foi estimar e comprar as quantidades certas de produtos como queijo vegetal e chocolate sem leite. Encontrar fornecedores não foi tão difícil, já que recebiam indicações. "Inicialmente, nós já procurávamos ingredientes orgânicos, e nessa área muita gente nos questionava se também faríamos produtos veganos, e nos indicavam fornecedores." Por meio das indicações, eles firmaram parceria com a marca SuperBom.

> Conversando com os clientes veganos, percebo que é um público que estava muito carente de restaurantes que oferecessem pizzas. Vemos agora que é uma tendência do mundo comer cada vez mais saudável e consciente.
>
> Gabriel Marques, Pizzaria Villa Roma

Hoje são seis sabores salgados, e o que mais sai é a Croc, pizza que leva muçarela vegana, alho-poro, shiitake e castanha-de-caju. A pizzaria também criou um sabor doce de chocolate vegano com laranja. "Conversando com os clientes veganos, percebo que é um público que estava muito carente de restaurantes que oferecessem opções para eles. Vemos agora que é uma tendência do mundo comer cada vez mais saudável e consciente", diz Pinheiro. A Villa Roma, inclusive, aderiu à campanha Segunda sem Carne, e neste dia da semana quem compra uma pizza vegana salgada ganha 50% de desconto na pizza doce.

Já no Galão da Pizza, localizado no bairro Vila Pompeia, também na capital paulista, foram três meses de testes com ajuda do pessoal da loja Veganza para escolher os melhores ingredientes e criar boas opções veganas. O esforço compensou, conta Evilásio Costa, que está na administração do Galpão há quase 21 anos. "Foi uma surpresa muito grande. Já esperávamos ter uma boa resposta por conta da demanda dos clientes, mas ainda assim fomos surpreendidos de maneira positiva. O que a gente percebe é que os veganos, quando consideram uma coisa boa, vêm de todos os lugares da cidade e sempre voltam", conta. Dos onze sabores criados, o que mais sai é Ai Funghi, com cogumelo portobello, muçarela e parmesão veganos. A pizzaria também tem uma variedade de sobremesas veganas, como a pizza doce Pettola, de

Naturetto
- CLS 403, Bloco C, 22 • (61) 3321-6546
- Segunda a quinta das 8h às 23h45
- Sexta e sábado das 8h à 1h
- Domingo das 8h às 23h45

Pizza a Bessa
- CLS 214, Bloco C, Loja 40, Asa Sul
- Todos os dias das 18h às 24h

Terraviva Natural
- CLN 202, Loja 47, Asa Norte • (61) 3034-5853
- Segunda a sexta das 15h30 às 20h

FLORIANÓPOLIS (SC)

Artesano Pizza Bar - Lagoa
- R. Servidão das Palmeiras Nativas, 123 – Lagoa da Conceição • (48) 3236-0000
- Todos os dias a partir das 18h30

Artesano Pizza Bar - Itacorubi
- Rod. Amaro Antônio Vieira, 2400 – Itacorubi
- (48) 3334-0100
- Terça a domingo a partir das 18h30

FORTALEZA (CE)

Malaguetta VEGANA
- (85) 99761-2777 | (85) 985498076
- Sexta das 18h30 às 21h • Somente *delivery*

Pachamama VEGANA
- R. Barão do Rio Branco, 2734 - José Bonifácio
- (85) 99810-2734
- Terça a sábado das 18h às 23h

Sabores Orgânicos
- R. Monsenhor Bruno, 1300 - Aldeota
- (85) 3055-8793
- Todos os dias das 18h30 às 23h30

Veganisa VEGANA
- (85) 99863-3894 • Sábados e domingos das 19h às 22h30 • Somente *delivery*

GOIANIA (GO)

Pizzaria Rusticana
- Av. Dep. Jamel Cecílio, 2706 - Metropolitan Mall • (62) 3637-0570 • Todos os dias das 17h a meia-noite

JOÃO PESSOA (PB)

Nonna Anaia Pizzaria
- Av. João Maurício, 83 - Tambaú • (83) 3578-2070 • Todos os dias das 18h a meia-noite

Legenda

VEGANA — Pizzaria 100% vegana
Pizzaria com opções veganas
Pizzaria com serviço de *delivery*

A pizza batizada de Zen é uma das sete opções veganas do cardápio do Villa Roma, em São Paulo

morangos, chocolate e sorvete de creme.

Felizmente, aos poucos começam a surgir no mercado brasileiro algumas opções de queijos veganos capazes de fornecer o produto a pizzarias convencionais. Uma delas é a carioca NoMoo, criada pelo casal Marcelo e Nathália Torres, que comercializa queijos à base de castanha-de-caju fermentados naturalmente. Marcelo conta que já distribui para cinco pizzarias dos estados de São Paulo, Rio de Janeiro e Curitiba. Galpão da Pizza é uma delas, e há ainda outras que estão em fase de testes dos produtos. "É uma procura recente, porque os proprietários de pizzarias já vinham sentindo essa tendência e testando os produtos."

Os queijos que mais saem são a muçarela e o provolone, mas o *cheddar*, que funciona como *cream cheese*, também está sendo bastante procurado. O único porém dos queijos veganos é o preço, que costuma ser mais salgado em relação aos queijos convencionais em razão da produção artesanal das versões vegetais. "A adoção dos queijos vegetais pelas pizzarias esbarrava nisso, na questão dos preços, mas os clientes veganos conhecem a situação e

Pizzaria Saborelle
• Av. Mal. Esperidião Rosas, 211 • (83) 3243-3999 • Quarta a domingo das 18h30 às 23h

NATAL (RN)

Pizza da Vila
• Av. Praia de Ponta Negra, 9100 • (84) 3641-3036 • Terça a domingo das 18h a meia-noite

PORTO ALEGRE (RS)

Bazkaria
• R. Comendador Carminha, 324 – Moinhos de Vento • (51) 3061-6262 • Todos os dias a partir das 18h

Bistrô da Travessa
• Trav. dos Venezianos, 25 • (51) 3516-1716 • Terça a quinta das 19h às 23h30 • Sexta e sábado das 19h às 00h • Domingo das 19h às 23h

Del Puerto
• R. Carlos Silveira Martins Pacheco, 36 – Cristo Redentor • (51) 3337-1234 • Terça a domingo das 19h às 23h30

Flor de Maçã / Love Pizza
• Av. Cel. Lucas de Oliveira, 2143 - Petrópolis • (51) 3311-7275 | (51) 3388-2002 • Todos os dias das 18h às 23h30

Pizzaria Govinda
• Av. José Bonifácio, 605 - Bom Fim • (51) 3332-1704 • Quinta a sábado das 19h às 23h

RECIFE (PE)

Deli Pizza - Boa Viagem
• (81) 3035-5353 • De terça a domingo das 17h30 às 22h30 • Somente *delivery*

Paixão Pizza - Olinda
• (81) 3303-3534 • Quarta a domingo das 17h às 23h • Somente *delivery*

Pizzalize
• R. da Hora, 5 - Espinheiro • (81) 3040-3434 • Domingo a quinta das 17h30 às 23h30 • Sexta e sábado da 17h30 às 3h

Pizzaria Vesuvio
• R. Almirante Tamandaré, 259 - Boa Viagem • (81) 3097-6060 • Todos os dias das 18h a meia-noite

RIO DE JANEIRO (RJ)

Pizzaria O Forno Rio
• São cinco endereços na capital carioca, que podem ser conferidos no site: www.oforno rio.com.br • Todos os dias das 18h a meia-noite

Vegetariano Social Club VEGANA
• R. Conde Bernadotte, 26, loja L – Leblon • (21) 2294-5200 • Segunda a sábado das 12h às 23h • Domingo das 12h às 17:30

Skipper - Barra
• Av. Olegário Maciel, 207 - Barra da Tijuca • (21) 3687-8133 • De terça a sábado a partir das 18h • Domingo a partir das 16h

Skipper - Leblon
• R. Dias Ferreira, 521 - Leblon • (21) 3798-8442 • Todos os dias das 12h à 1h

SALVADOR (BA)

Jardim da Pizza
• R. Ozi Miranda, 12 - Piatã • (71) 3498-8862 • Terça a domingo das 18h às 22h

Rango Vegan VEGANA
• R. do Passo, 62 - Sto. Antônio Além do Carmo • (71) 3488-2756 • Sábados das 16h às 22h30

Saúde na Pizza
• R. do Ébano, 160 - Caminho das Árvores • (71) 3355-0693 • Terça a domingo das 17h às 22h30

SÃO PAULO (SP)

Barão Natural - Centro VEGANA
• Al. Barão de Limeira, 1090 - Campos Elíseos • (11) 3224-0774 • Quarta a domingo das 18h às 23h

Barão Natural - Tatuapé VEGANA
• R. Coelho Lisboa, 355 - Tatuapé • (11) 3368-3966 • Quarta a domingo das 18h às 23h

Bella Mooca VEGANA
• R. Dr. João Batista de Lacerda, 96 - Mooca • (11) 2601-4844 • Domingo, terça, quarta e quinta das 18h às 23h • Sexta e sábado das 18h a meia-noite

Casa Jaya VEGANA
• R. Capote Valente, 305 - Jardim Paulista • (11) 2935-6987 • Sextas das 18h às 22h

Di Fondi Pizza
• R. Inácio Pereira da Rocha, 15 - Vila Madalena • (11) 2506-0136 | (11) 38138389 • Terça a domingo das 19h a meia-noite

Família Presto
• R. Esmeralda, 39 - Aclimação • (11) 3207-1749 | (11) 3115-1615 • Domingo a quinta das 18h às 23h • Sexta e sábado das 18h a meia-noite

entendem", diz Marcelo, que adora fazer pizzadas em casa com os amigos.

Graças às redes sociais, as fotos publicadas pelo casal de suas pizzas caseiras instigaram o paladar de muitos veganos que, por sua vez, indicam marcas de queijos vegetais para proprietários de pizzarias convencionais.

Feito em casa

Aliás, fazer pizza em casa também é uma ótima opção para reunir a família e os amigos. O *chef* consultor da ONG Humane Society International (HSI) André Vieland conta que gosta bastante de fazer pizzas em casa, e a redonda é um dos seus pratos preferidos. Com larga experiência em criar sabores – ele fez o cardápio de pizzas dos restaurantes Barão Natural e Alquimia, do Hotel Serra da Estrela –, André diz que prefere as combinações mais simples e com poucos ingredientes, como a marguerita.

"O segredo da massa é ir sentindo o ponto com as mãos, mas o essencial de toda pizza é um bom molho", ensina o *chef*, que prepara o seu com tomate, azeite, sal e pimenta batidos crus no liquidificador. Na falta de um forno a lenha, a dica do *chef* é colocar a pizza direto na grelha mais alta do forno, em temperatura alta.

Ainda assim, a comodidade de comer em restaurantes é sempre uma boa pedida. Por isso, a **Vegetarianos** fez uma lista com mais de 70 pizzarias veganas ou que oferecem boas opções veganas no cardápio, localizadas em várias capitais do Brasil. Veja a mais próxima e delicie-se com sua redonda 100% vegetal.

Receita de massa de pizza caseira

Ingredientes

- 800 ml água
- 10 g de fermento (1 pacote)
- Cerca de 1 kg farinha
- Sal a gosto

Modo de preparo

Dilua o fermento na água e, em seguida, misture-o na farinha até dar o ponto. Deixe descansando por 20 minutos. Após esse tempo, coloque o sal e sove mais uma vez, novamente deixando descansar pelo mesmo tempo. Separe em bolinhas para cada pizza e abra o discos utilizando um rolo para massa.

Rendimento

4 a 6 discos de pizza grande.

Receita: *chef* André Vieland

Folhão Pizza Bar
- Al. Barão de Limeira, 360 - Campos Elíseos
- (11) 3331-4478 | (11) 97795-3696
- Todos os dias das 17h à 00h30

Galpão da Pizza
- R. Dr. Augusto de Miranda, 1156 - Vila Pompeia
- (11) 3672-4767 • Domingo a quinta das 19h a meia-noite • Sexta e sábado das 19h à 1h

João do Grão
- Av. São Camilo, 288 - Granja Viana • (11) 4612-6366 • Domingo, terça, quarta e quinta das 19h às 22h30 • Sexta e sábado das 19h às 23h

La Mamma Cucina
- R. Mesquita, 448 - Vila Deodoro
- (11) 2915-7344 • Todos os dias das 18h às 23h

LAR Vegetariano Vegan VEGANA
- R. Clélia, 278 - Perdizes • (11) 3862-1308 • Segunda a quinta das 8h às 18h • Sexta das 8h às 23h • Sábado das 11h30 às 22h30 • Domingo das 11h30 às 15h30

Os Zazeitonas - Santana
- Av. General Ataliba Leonel, 1990 – Santana
- (11) 2639-2256 • Terça a domingo das 18h às 23h

Os Zazeitonas - Mandaqui
- Av. Santa Inês, 1300 - Parque Mandaqui • (11) 2639-2256 • Terça a domingo das 18h às 23h

Piola Jardins
- Al. Lorena, 1765 - Jardins • (11) 3064 6570
- Domingo a quinta das 18h à 1h
- Sexta e sábado das 18h às 2h

Pizzaria Integrale
- R. Fradique Coutinho, 889 – Vila Madalena
- (11) 954538267
- Terça a domingo das 18h a meia-noite

Pizzaria Veridiana
- R. Dona Veridiana, 661 - Higienópolis
- (11) 3120-5050
- Todos os dias das 18h a meia-noite

Pop Vegan Food VEGANA
- R. Fernando de Albuquerque, 144 – Consolação
- (11) 3258-4081
- De quarta a domingo das 18h às 23h

Trivial Pizzaria
- R. Pirajussara, 460 - Butantã • (11) 3031-6329
- Todos os dias das 18h a meia-noite

Veganize VEGANA
- R. Nhatumani, 204 – Vila Ré • (11) 2687-0914
- Terça a quinta das 18h30 à 00h • Sexta a domingo das 18h30 à 1h • Somente *delivery*

Veni Vidi Vici
- R. Antônio Carlos, 423 - Consolação
- (11) 3171-3244 • Segunda a quarta das 11h30 às 15h • Quinta a sábado das 11h30 às 22h

Veridiana
- São três endereços em São Paulo. Confira em: www.veridiana.com.br • (11) 3120-5050
- Domingo a quinta das 18h a meia-noite • Sexta e sábado das 19h30 à 1h30

Vila Vegana (Pizzeria Cicenizza) VEGANA
- R. Padre Justino, 653 – Butantã • (11) 3721-4104 • Sexta e sábado a partir das 18h30

Villa Roma - Jardins
- Al. Jaú, 1191 - Jardins • (11) 3060-9556 • Segunda das 17h30 às 23h • Terça a quinta das 17h30 a meia-noite • Sexta e sábado das 17h30 à 1h • Domingo das 18h às 23h

Villa Roma - Tatuapé
- R. Serra de Jurea, 215 – Tatuapé
- (11) 2092-7374 • Segunda das 17h30 às 23h
- Terça a quinta das 17h30 a meia-noite
- Sexta e sábado das 17h30 à 1h
- Domingo das 18h às 23h

1900 Pizzeria
- São seis endereços na capital paulista, que podem ser conferidos no site: www.1900.com.br
- Domingo a quinta das 18h a meia-noite
- Sexta e sábado das 18h à 1h

Procurando um bom
motivo para **dar um tempo**?

CEVISA
SPA MEDICO EDUCATIVO

Relax

Experimente uma sequência de tratamentos naturais
profundamente relaxante, para purificar todo organismo trazendo vitalidade e energia

MASSAGEM TERAPÊUTICA | HIDROTERAPIA E FITOTERAPIA | SUPORTE DE ENFERMAGEM E PSICÓLOGO | ACOMPANHAMENTO MÉDICO | NUTRIÇÃO VEGETARIANA

e cuide da sua saúde!

FAÇA SEU AGENDAMENTO: (19) 3858-5900 | relacionamentos@cevisa.org.br

Estrada Municipal Walter Boger, km 1,5 Caixa F

cevisa.org.br

Garrafas de
50, 250 e 500 ml

Potes de
300 e 500 ml

*Produto das Filipinas

Dr.orgânico

ÓLEO DE COCO VIRGEM ORGÂNICO

Dr.orgânico

PRODUTO ORGÂNICO BRASIL CERTIFICAÇÃO POR AUDITORIA

ECO CERT

USDA ORGANIC

Não basta ser Óleo de Coco
O ideal é ser VIRGEM!
ORGÂNICO é ainda melhor !
O nosso é tudo isso e muito mais...
Experimente !

www.dr-organico.com.br
email: sac@dr-organico.com.br
Tels: (21) 3021-3741
(21) 2722-4895

Sorveteria vegana abre as portas em São Paulo

Na Le Sorbet, você pode saborear 12 sorvetes diferentes, como o de coco com pasta de amendoim

Foto: Divulgação

A Le Sorbet inaugurou loja recheada de sabores diferentes na capital paulista

Dentro do Empório Frutaria, próximo ao Parque Ibirapuera, na cidade de São Paulo, fica a sorveteria vegana Le Sorbet. Talvez você já tenha ouvido esse nome, já que a marca produz picolés veganos e naturais desde 2015. Mas a novidade recém-inaugurada pela médica Mariana Viveiros e seu marido, o engenheiro Maurício Viveiros, são os sorvetes de massa, em sabores como coco com pasta de amendoim, *cheesecake* com calda de amora e vegantella, a versão vegana e natural do famoso creme de chocolate com avelãs.

A sorveteria é a primeira da Le Sorbet, marca carioca criada pelo casal dentro de casa. No local, decorado em madeira para lembrar uma feira livre, são oferecidos doze sabores que podem mudar a cada quinze dias, de acordo com a sazonalidade das frutas e as novidades que o casal inventa. Há ainda *toppings*, como calda de caramelo de coco, chia e pipoca caramelada, inclusos no valor do sorvete, que custa R$ 14 (dois sabores), R$ 19 (três sabores) ou R$ 38 (300 ml) para levar para casa.

A Le Sorbet nasceu com a proposta de criar picolés diferentes e saudáveis, o que custou um ano de trabalho para Mariana e Maurício. Eles, que não são da área, tiveram de estudar e buscar ajuda para alcançar o resultado que queriam com sabores diferentes dos convencionais. Foi testando em casa que chegaram a combinações de sucesso, como figo com água de coco, manga com alecrim, abacaxi com capim-limão e uva com água de coco.

Isso tudo só para criar os picolés, porque desenvolver os sorvetes de massa foi mais trabalhoso. Mariana conta que mesmo os cursos e consultorias na área não tinham o conhecimento de como criar produtos sem os aditivos e conservantes geralmente utilizados na indústria. "O sorvete deu muito mais trabalho. Ninguém tem interesse em fazer coisas, de fato, naturais. O balanceamento da receita, como quantidade de proteínas, fibras, carboidratos, precisa estar correto, e conseguir descobrir como fazer isso foi um processo difícil." Depois de desenvolverem a sua própria receita, usando inhame, araruta e frutas locais em maioria orgânicas, eles puderam inovar nas combinações de sabores.

A clientela que se formou nesses dois anos é a mais variada e Mariana comemora a aceitação. "As pessoas que não têm conhecimento olham para o que é vegano e natural e acham que vai ser ruim. Isso é outro desafio da marca, fazer com que essas pessoas descubram que podem se libertar dos ingredientes de origem animal e das coisas não saudáveis", conta. Hoje, os picolés estão em diversos locais de Rio de Janeiro, São Paulo e Belo Horizonte. O plano é expandir para mais cidades e criar sabores e produtos novos, como o creme de pitaya recém-lançado. Sorveteria por enquanto só tem uma e funciona aos domingos e segundas, das 10h à meia-noite; e de terça a sábado, das 10h à 1h.

Foto: Divulgação

Outro diferencial são as coberturas inusitadas, como pipoca caramelizada

Mais informações

Av. Hélio Pellegrino, 198,
Vila Nova Conceição – São Paulo – SP
www.lesorbet.eco.br

JÁ PENSOU EM CUIDAR DA SUA PELE DE MANEIRA 100% NATURAL?

Linha com **Aloe Vera**
CUIDADOS PARA O CORPO,
PARA O ROSTO E PARA O HOMEM

Desenvolvemos cosméticos naturais porque acreditamos que o mundo precisa de mais cuidado.

Por esse motivo, somos cuidadosos em cada uma de nossas escolhas: buscamos valorizar todos os envolvidos nessa imensa cadeia até que o produto chegue a você, respeitamos a natureza e buscamos nela o que há de melhor: matérias-primas 100% naturais, provenientes da agricultura orgânica e biodinâmica sempre que possível.

Usamos com sabedoria a tecnologia em favor da saúde para transformar cada ingrediente em produtos que auxiliam o ser humano a encontrar o equilíbrio consigo mesmo e com o mundo.

ALMANATI.COM.BR

Conheça mais em nossa loja virtual e tenha 15% de desconto com o código abaixo:

vegetariano

Cupom válido somente para compras feitas em **almanati.com.br** até 31.08.2017

IBD · dameter · I'm green

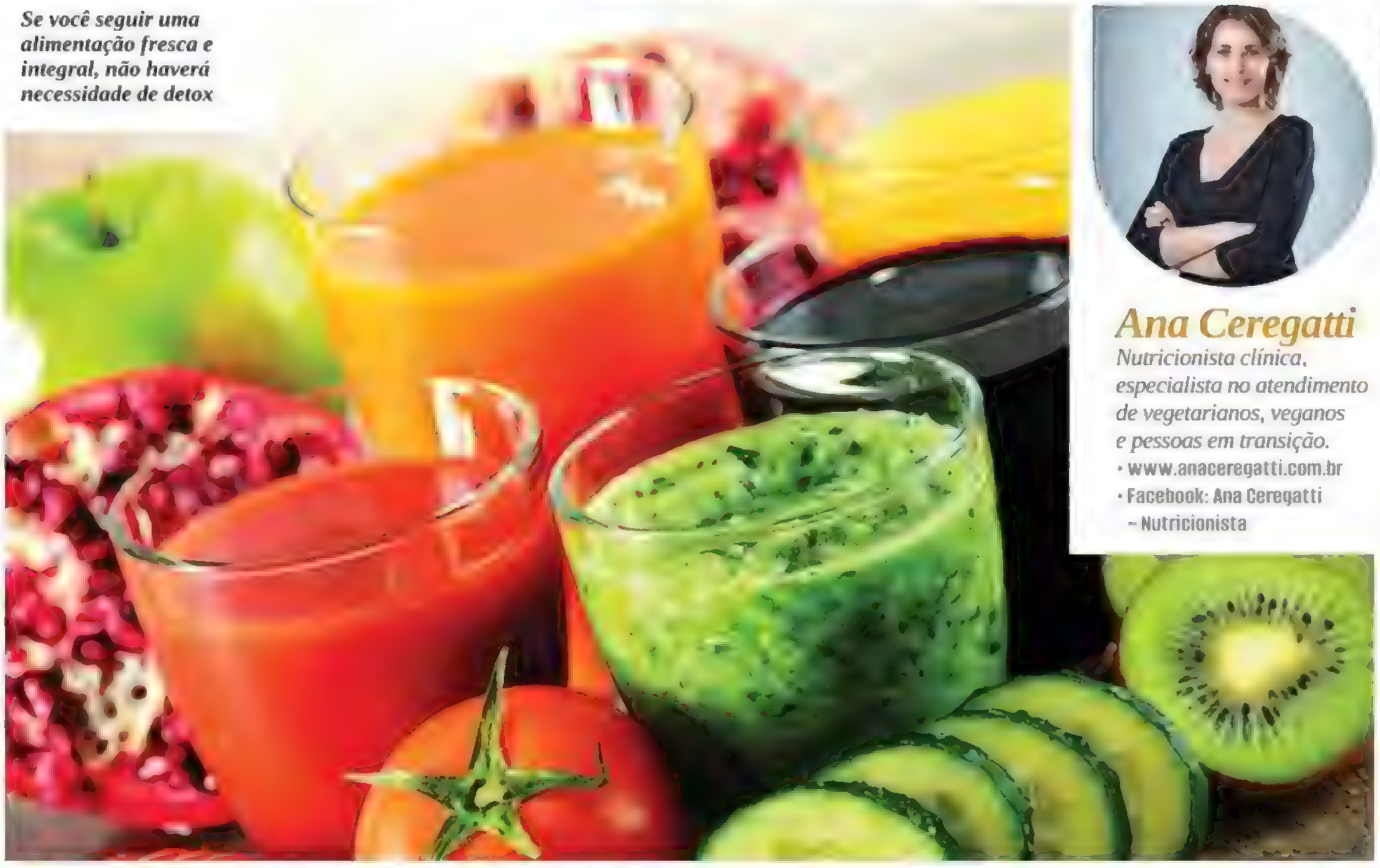
/AlmanatiBr #EncontrosQueTransformam

falecom@almanati.com.br · 0800 810 2562

ALMANATI

COSMÉTICOS NATURAIS E ORGÂNICOS

Se você seguir uma alimentação fresca e integral, não haverá necessidade de detox



Fotos: Shutterstock

Foto: Tomaz Vello

Ana Ceregatti

Nutricionista clínica, especialista no atendimento de vegetarianos, veganos e pessoas em transição.

- www.anaceregatti.com.br
- Facebook: Ana Ceregatti – Nutricionista

Na onda de detox, funcional, sem glúten e sem lactose

Não caia em modismos. Ter uma alimentação saudável de verdade é mais simples e barato do que parece

Em uma época em que a alimentação saudável está em alta, alguns conceitos e modismos, às vezes, mais atrapalham do que ajudam. Tem muita gente gastando dinheiro desnecessariamente porque a indústria de alimentos, ao lado de algumas mídias sensacionalistas, está "criando dificuldade para vender facilidade".

Com a promessa de saúde, corpo sarado, vitalidade e coisas afins, o consumidor aposta no suco detox ou na barrinha sem glúten das prateleiras de supermercados e lojinhas em vez de ir à feira. Entenda o que é cada um desses conceitos e veja com o que você realmente precisa se preocupar.

Alimento detox

O termo detox sugere que o produto ou alimento tem a capacidade de desintoxicar o organismo e, consequentemente, melhorar a saúde, emagrecer, combater flacidez, rugas e por aí vai. Ele sugere também que a pessoa pode consumir o que desejar e depois usá-lo para se redimir dos excessos. Há cerca de dois anos, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) suspendeu a publicidade de vários produtos que

eram comercializados como detox, por considerar irregulares algumas propriedades alegadas pelos fabricantes.

Não seria mais lógico escolher não nos intoxicar para não ser necessário buscar recursos para desintoxicar? Se a alimentação diária é composta de alimentos frescos e integrais, proveniente dos diversos grupos, se ela é variada e colorida, feita em intervalos regulares, no melhor ambiente possível e em boa companhia, não será necessário nenhum detox, pois o metabolismo estará funcionando plenamente e o corpo terá muito vigor e energia.

Consumir esporadicamente alimento emocional, como chocolate, algum doce, pães e até lanches e pizzas, não resultará em "intoxicação" do organismo e, portanto, sucos, cápsulas e *shakes* detox serão desnecessários. É melhor investir em comida de boa qualidade.

Em outras palavras, nenhum alimento nem pílula vai consertar os danos metabólicos (colesterol elevado, alteração nos níveis sanguíneos de glicose, alteração na pressão arterial, na mucosa do intestino, na densidade óssea etc.) causados por um hábito alimentar ruim e desregrado. Melhor não chegar nesse ponto!

Alimento funcional

É aquele que produz efeitos benéficos à saúde, como a redução do risco de doenças crônicas degenerativas, como câncer e diabetes, por meio dos seus compostos bioativos e de suas funções nutricionais básicas.

A Anvisa estabelece normas para que um alimento ou ingrediente possa ser considerado "funcional". Para tanto, as empresas precisam provar que o alimento tem essas características com base em estudos científicos.

No entanto, não adianta manter uma base alimentar desregrada, com presença constante de farinhas refinadas, açúcar, excesso de sal e ingestão de gordura trans, consumir alguns desses alimentos e achar que a saúde estará assegurada. Esses e outros alimentos precisam estar presentes no dia a dia acompanhados de uma base alimentar integral, fresca e variada.

Exemplos de alguns compostos bioativos, suas funções e fontes

Composto	Ação	Fontes
Ômega-3	Anti-inflamatório: redução dos níveis de LDL-colesterol	Chia e linhaça
Licopeno	Antioxidante: redução de risco de alguns tipos de câncer, como próstata	Tomate, pimentão, goiaba, melancia, entre outros
Fibras	Melhora função intestinal e reduz risco de câncer de cólon, controla de glicemia e níveis de colesterol	Cereais integrais, leguminosas, verduras e frutas
Flavonoides	Antioxidante, anti-inflamatória e anticâncer	Alho, uva, soja, frutas vermelhas, chá-verde, maçã e cebola roxa

Sem glúten

O glúten é a principal proteína encontrada em alguns cereais, como o trigo, o centeio, a cevada, incluindo o malte, e a aveia. Para uma pessoa que tem doença celíaca, ou seja, alergia ou intolerância permanente ao glúten, partes dessa proteína vão machucar o intestino e dificultar a digestão e absorção dos alimentos, podendo comprometer o estado nutricional. O tratamento é a retirada total e definitiva da dieta dos alimentos que contêm glúten.

O emagrecimento relatado por muitas pessoas que não têm essa doença e retiram o glúten da dieta se deve basicamente pela exclusão de alimentos que, sabidamente, favorecem o aumento de peso: pão francês, pizza, bolachas, macarrão refinado, lanches, salgadinhos e mais um tanto de outras coisas que são feitas com farinha de trigo refinada. Nesse caso, não é a retirada do glúten que emagrece, mas sim a retirada desses alimentos. Melhor é manter seu consumo consciente dentro de uma alimentação diária adequada. O bolso agradece, já que a maioria dos alimentos sem glúten é bem mais cara.

Sem lactose

Lactose é o açúcar do leite de origem animal (mulher, vaca, cabra etc.). Para digeri-lo, o corpo precisa de uma enzima chamada lactase, que é produzida no intestino quando há ingestão desse açúcar. O iogurte e a coalhada têm menos lactose porque neles ela foi fermentada por bactérias. Isso também acontece com os queijos, pois a lactose se concentra no soro (por isso, quanto mais amarelo, menos lactose tem o queijo). A manteiga tem praticamente nada de lactose.

A intolerância acontece quando o organismo produz pouca ou nenhuma enzima e esse açúcar segue adiante, sem ser digerido, para ser fermentado pelas bactérias intestinais. Daí o desconforto com gases, distensão abdominal e até alterações na consistência das fezes, principalmente quando a ingestão for de leite.

A criança nasce com a habilidade plena de produzir lactase, já que receberá apenas leite materno até os seis meses de vida. À medida que os anos passam, naturalmente, o organismo reduz a produção dessa enzima. Por isso, pessoas mais velhas tendem a tolerar menos os laticínios de forma geral.

Agora que você já sabe o que significa cada um desses conceitos, não caia em propaganda enganosa. Ter uma alimentação nutritiva, rica em sabor e saudável é simples e barato.

Sua escolha muda tudo.

/revistavegetarianos @revistavegetarianos @revistaveg

REVISTA DOS

Vegetarianos

Saúde, ética e boa alimentação

revistavegetarianos.com.br

correio veg

Sugestões e comentários dos leitores da Vegetarianos

Elogio

Parabéns pelo *Volume 1 – Café da Manhã*, da Coleção Vegetarianos. Simplesmente fantásticas a apresentação e as receitas! Já sou assinante há alguns anos da excelente **Revista dos Vegetarianos**, mas essa seleção de receitas incríveis para as diversas refeições do dia vai ajudar muito a todos nós. Estou aguardando ansiosamente o segundo volume!
Antonio Brito – via e-mail

Sugestão

Na edição de junho, foi publicada uma reportagem sobre temperos, com o *chef* André Vieland, muito interessante. Mas gostaria de sugerir uma matéria mais completa sobre o tema. Existem muitos temperos, em pó, erva fresca ou seca e, muitas vezes, não sabemos como utilizar, porque muitos temperos não combinam com determinados alimentos.
Paula Soares – via e-mail

Oi, Paula. Muito obrigado pela sua sugestão. Vamos produzir uma reportagem mais completa sobre temperos em uma futura edição da ***Revista dos Vegetarianos****.*

Elogio

Recebi o primeiro exemplar da Coleção Vegetarianos (*Café da Manhã*). Que coisa mais linda! Amei! Parabéns à equipe envolvida. O livro superou minha expectativa. Ao terminar de folhear, ficou o gostinho de quero mais. Mal posso esperar para receber os outros volumes.
Elaine Martin – via e-mail

Dúvida

Gostei muito da edição sobre os leites vegetais. Mas tentei fazer o leite de soja, seguindo o passo a passo da receita, e o leite ficou com gosto de grão cru. Resolvi ferver após ficar pronto, mas mesmo assim ficou com o gosto. Fui pesquisar na internet e vários sites orientam que, antes de colocar o grão de molho, tem que fazer um choque térmico. Você ferve o grão por 5 minutos, depois o coloca na água gelada por 8 a 10 horas e aí faz o passo a passo descrito na revista. Esse choque térmico é eficaz?
Christiani Porto – via e-mail

Oi, Christiani. A chef *Luana Budel conta que essa informação é verdadeira e funciona, sim. Basta ferver a soja por cerca de cinco minutos, antes de colocá-la na água fria, e depois usá-la para fazer o leite. Pode seguir em frente que vai dar certo com essa dica.*

Elogio

Oi, Pessoal. Quero cumprimentar a todos da **Revista dos Vegetarianos**, sempre aprendo muito com essa revista admirável e com excelentes profissionais. Parabéns!
Santina Pagliai – via e-mail

Errata

No artigo sobre vinhos, da edição número 129, faltou informar o nome do vinho orgânico tinto da Bulgária. O nome é BIO.

Dar um choque térmico nos grãos, antes de usá-los no preparo do leite de soja caseiro, melhora o sabor da bebida

A LIMPEZA da sua casa faz bem para a SAÚDE da sua FAMÍLIA?

BIODEGRADÁVEL · HIPOALERGÊNICO · VEGANO

Empresa B Certificada

POSITIV.A
Limpeza Consciente

@positivalimpezaconsciente /positiva www.positiva.eco.br

Shopping

dos VEGETARIANOS

Para anunciar nesta
seção ligue para
Tel.: 3038-5073 ou entre em
contato através do email:
publicidade@europanet.com.br

TRAPP®

APRESENTA:

Imagine saber que a beterraba estimula o pensamento, a rúcula fortalece a imunidade, o grão-de-bico chega a ser lendário e o alho é um superantibiótico natural...? Certamente, esses alimentos vão ganhar outro sabor, aumentando as opções de uma alimentação saudável e diversificada.

PREFIRA SEMPRE OS VEGETAIS ORGÂNICOS.
Eles mantêm melhor suas propriedades sem prejuízos à saúde. Consuma de forma equilibrada e sem excessos.

A **TRAPP** dispõe de uma linha completa de produtos para você plantar seus alimentos de forma saudável aumentando a qualidade de vida de toda a família.

TRAPP®

Produtos que valorizam a natureza.

EMPRESA BRASILEIRA

- Mais de 450 produtos
- Mais de 18.000 pontos de venda

Veja dicas de horta, adubo orgânico e jardinagem em: **www.trapp.com.br/clubedajardinagem**

4 ALIMENTOS NOTA 10

BETERRABA

A cor inigualável da beterraba nos mostra sua íntima relação com o sangue. A Betaína, nome da substância que dá esse vermelho especial à beterraba, é a responsável por auxiliar nossa saúde cardiovascular. Reduz o mau colesterol e ajuda os vasos sanguíneos a funcionarem em perfeito equilíbrio, baixando a pressão sanguínea. E se o sangue flui bem, estimula até o cérebro e previne perda de memória.

A beterraba possui ferro, sódio, potássio e magnésio, sendo superindicada nas enfermidades do fígado e em casos de anemia. **Além disso, essa bela raiz combate tumores cancerosos, desintoxica o sangue e ajuda a manter a elasticidade da pele.**

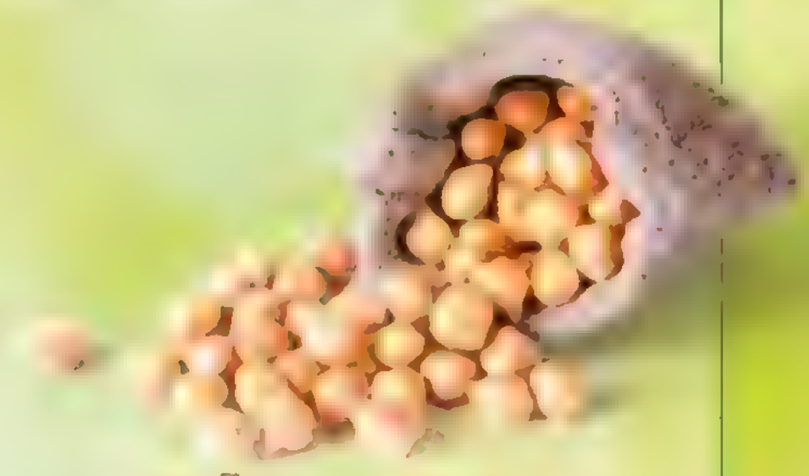
RÚCULA

A rúcula é uma deliciosa hortaliça, simples de plantar e muito abundante na colheita. Pertence à família das Brássicas da qual fazem parte os repolhos, as couves, o agrião, o rabanete, etc. E sabe o que eles têm em comum? A presença de enxofre que lhes dá grande vitalidade. **No caso da rúcula, sua associação com a redução dos riscos de câncer é garantida pela presença de fitoquímicos como o sulforafano conhecido pelos excelentes efeitos no combate de substâncias cancerígenas.** As vitaminas A, C, e K contidas nessas folhinhas verdes inibem a atividade dos radicais livres oferecendo suporte ao sistema imunológico e promovendo a boa saúde dos olhos, da pele e dos ossos.

ALHO

Este bulbo é um verdadeiro "remédio". Seu valor nutricional é riquíssimo, contém: vitaminas A, B1, B2, B6 e minerais como ferro, selênio, enxofre, silício e iodo. Sem falar em um composto chamado alicina que faz do alho um antibiótico natural muito eficaz na eliminação de bactérias que causam doenças respiratórias e gastrointestinais. Por seu alto teor de enxofre, chega a bloquear a formação de substâncias cancerígenas e ainda previne doenças cardiovasculares reduzindo a pressão arterial.

Detalhe: o alho é um antibiótico natural seletivo, ou seja, elimina as bactérias nocivas sem causar danos àquelas que são boas para o organismo, como é o caso de muitas bactérias intestinais.



GRÃO-DE-BICO

Um dos melhores amigos dos vegetarianos, o grão-de-bico é uma leguminosa parente dos feijões e ervilhas. Portanto, sua principal função é suprir de proteínas o organismo humano. Mas, suas qualidades não param por aí. Cultivado no planeta há 7.000 anos este lendário alimento possui uma grande quantidade de nutrientes essenciais. Rico em fibras, contém ferro, magnésio, ácido fólico e fósforo, juntamente com uma mistura de antioxidantes, que auxiliam as células a se manterem íntegras e saudáveis.

O perfil nutricional do grão-de-bico evita diabetes, melhora a digestão, garante o bom funcionamento do intestino, protege o coração, diminui o risco de doenças genéticas e de câncer e ajuda a construir ossos fortes.

Spaço NATUREZA & TERAPIAS

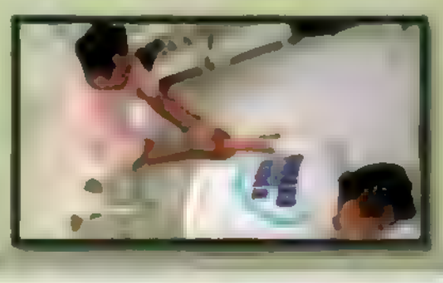
Spaço Natureza Terapias

Um espaço dedicado à sua saúde e bem-estar

Um espaço dedicado à sua saúde e bem-estar.

Rua Gastão do Rego Monteiro, 32
Jardim Bonfiglioli – São Paulo – SP
Tel.: (11) 3735.0361

- Acupuntura Corporal + Moxa
- Acupuntura Estética (Redução de Rugas e Gorduras)
- Auriculoterapia
- Drenagem Linfática
- Fisioterapia + RPG e Pilates
- Indologia
- Limpeza de Pele
- Massagem Redutora
- Mix de Massagem Terapêuticas
- Tarô de Marselha e Waite
- Psicanalise - Avaliação
- Reiki
- Shiatsu com Alinhamento de Chakras
- Tarô Terapêutico de Chakras
- Tarô Terapêutico
- Nutricionista
- Numerologia
- Massoterapia



- Fitoterápicos
- Fitocosméticos
- Ervas Medicinais
- Integrais
- Orgânicos
- Diet
- Light
- Etc
- Esotéricos
- Congelados Integrais e veganos
- Produtos Orientais
- Roupas Orientais
- Roupas Indianas
- Livros Madras

Spaço NATUREZA & VIDA

MAIS DE 500 INCENSOS DIFERENTES...

www.spaconatureza.com.br
spaconatureza@hotmail.com

Rua Comendador Alberto Bonfiglioli, 805
Jardim Bonfiglioli - São Paulo - SP
Tel.: (11) 3733 0562 / (11) 3733-9126

Todos os produtos são 100% orgânico

Chacara Sta. Edwiges Ibiuna SP

Delivery de cestas orgânica

Entrega em toda São paulo Capital

PRODUTO ORGÂNICO BRASIL

(11) 97460 -7767
voudeorganico@gmail.com
facebook.com/voudeorganico

Moringa Oleifera
um super alimento

Moringa +Vida

25x que o leite
18x que a banana
17x mais ferro que o espinafre
10x mais vit que a cenoura
9x mais proteína que o iogurte

ENTREGAMOS BRASIL EM TODO

Compre pelo site: moringamaisvida.com.br

(11) 2951-4203 | Av. Júlio Buono, 1132 - São Paulo SP

BRAHMA KUMARIS

PALESTRA

AUTOEMPODERAMENTO

Ken O'Donnell

22 de agosto, terça-feira as 19h30

livraria cultura

Auditório da Livraria Cultura
BOURBON SHOPPING SÃO PAULO
Rua Palestra Itália, 500 - Piso 3
Loja 211 São Paulo - SP

Entrada livre - Estacionamento pago no Shopping Bourbon

GOSHEN

Vegger

Gochen Alimentos
Respeito à Vida

Feijoada de Soja da Goshen Alimentos

Saúde, Sabor e Praticidade

É Vegana!!!!!

É bom demais!!!!!

facebook.com/goshenalimentos

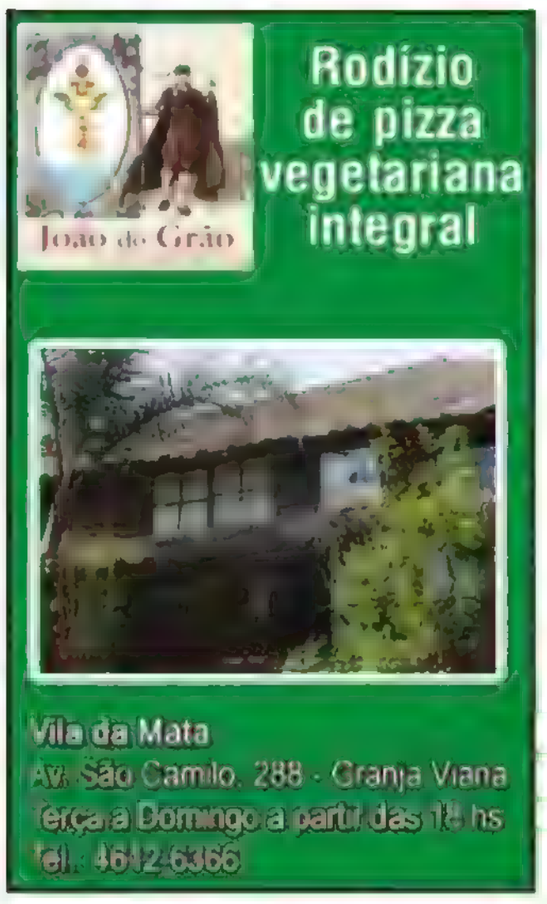
www.goshen.com.br
Telefones: (15) 3249-2483 • (15) 3245-2515
Rodovia Bunjira Nakao, km 57
Sorocamirim • Ibiúna, SP • CEP 18150-000

Acesse www.goshen.com.br e conheça a nossa Linha Vegana.

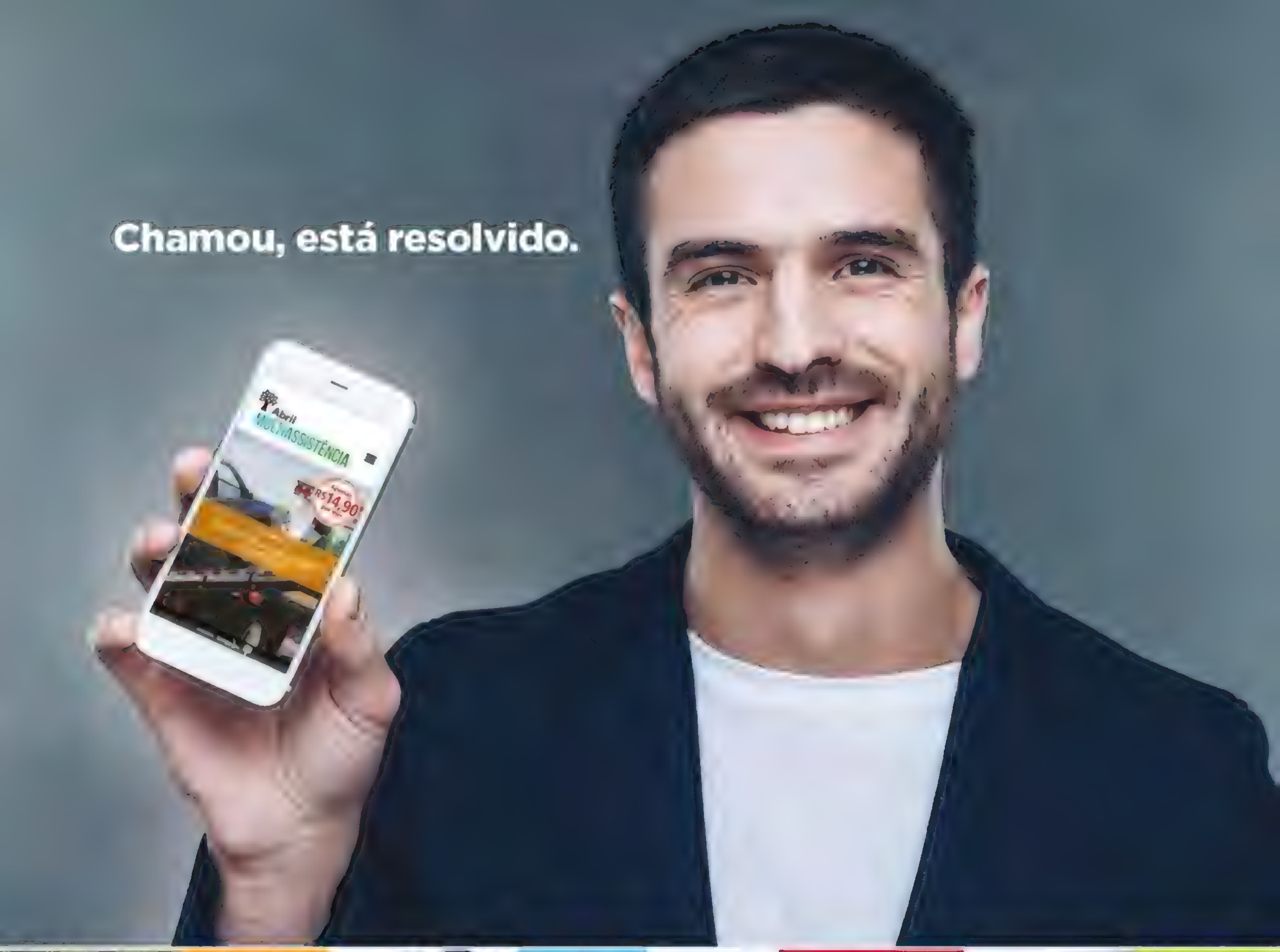
GUIA de Restaurantes, Produtos e Serviços

Para anunciar nesta seção
ligue para: (11) 3038-5073
ou entre em contato
através do e-mail:
publicidade@europanet.com.br

São Paulo



Chamou, está resolvido.



Abril Multiassistência. O único plano que você contrata e fica atrelado ao seu CPF.
Você chama e usa onde estiver, mesmo no carro, moto ou casa de um amigo.

Apenas R$14,90 por mês

Atendimento 24 horas por dia, em todo o Brasil.
Contrate já **Abril Multiassistência.** Ligue **0800 775 2955**
Grande São Paulo **3347-2155** De 2ª a 6ª, das 8h às 22h.

PARCERIA:
tempo

Abril
MULTIASSISTÊNCIA
Para você, sua casa e seu carro.

Confira a relação de restaurantes e lojas onde você encontra a **Revista dos Vegetarianos**

Alimento Restaurante
Av. Rozendo Serapião de Souza Filho, 691 – Vitória - ES

Arvoredo Cozinha Vegetariana
Rua Serra da Juréa, 144 – Tatuapé – SP

Casa Jaya
Rua Capote Valente, 305 – Pinheiros – SP

Delícia Natural
Rua Albion, 193 – Lapa – SP

Éden
Avenida Jabaquara, 1.469 – loja 46 – Saúde – SP

Empório Doll
Rua Teodoro Sampaio, 1882 - Pinheiros – SP

Geração Saúde
Av. Francisco Pignatari, 630 - Carapicuíba - SP

Goa Vegetariano
Rua Cônego Eugênio Leite, 1152 – Pinheiros – SP

Lar Vegetariano Vegan
Rua Clélia, 278 – Perdizes – SP

Melinda & Julius
Rua Dom Armando Lombardi, 511 – Caxingui – SP

Moinho de Pedra
Rua Francisco de Moraes, 227 – Chácara Sto. Antônio – SP

Mount Zion
Rua Clélia, 1473 – Lapa – SP

Secos & Molhados
Av. Corifeu de Azevedo, 1940 - Butantã – SP

Ser-Afim
Avenida São Camilo, 288 – Granja Viana – SP

Super Natural
Rua Augusta, 2992 - Cerqueira César - SP

Vegan & Co
Av. Corifeu de Azevedo, 1560 – Butantã – SP

Villa Natural
Rua Coronel Ortiz, 726 - Santo André - SP

Para ter a Revista dos Vegetarianos em seu restaurante ou loja, ligue: **(11) 3038-5039 - Luis Abelf**

Bahia

Guia de Restaurantes, Produtos e Serviços

Entre em contato: (11) 3038-5073

"O universo está em permanente reciclagem e evolução."

Reprograme o seu modo de encarar os problemas e a vida com os ensinamentos que vêm do jardim mais especial que existe.

Aprenda a viver sem medo do fim. Ele é apenas um recomeço e mais simples do que parece.

Baixe o leitor de QR Code, posicione a câmera do celular e leia este código

Leia aqui as primeiras 42 páginas
www.europanet.com.br/aydano

À venda nas melhores livrarias, pelos telefones **0800 8888 508** e **(11) 3038-5050** (SP), ou encomende pela internet em **www.europanet.com.br/aydano**

Disponível também em versão digital

Amazon Kindle • Saraiva Reader
iBookstore • Kobo • Google Play

eu provei

Castanha de baru

O sabor do baru lembra o do amendoim e o da castanha-de-caju juntos. Uma delícia!

Foto: João de Deus Medeiros

Shutterstock

Por **Victoria De Santi**

Vem do Cerrado a castanha de baru. Da árvore *Dipteryx alata* cai o coquinho amarronzado e de casca bem dura que esconde dentro a castanha – apenas uma por coco. O gosto da castanha de baru lembra muito o do amendoim torrado com um pouquinho de castanha-de-caju. Só que essa castanha do Cerrado é maior e mais longa do que o amendoim e, para mim, muito mais gostosa.

Eu a encontrei no Armazém Santa Filomena, no bairro do Brás, em São Paulo, por R$ 62 o quilo. Quem mora na região central do País consegue comprá-la mais fácil, já quem está em outros locais precisa caminhar um pouco entre empórios e armazéns. Apesar de o preço ser salgado, vale a pena experimentar a castanha.

A castanha de baru não funciona só como aperitivo, pois é muito versátil e geralmente é utilizada em pé de moleque, paçoca, bolos e outras receitas na forma de farinha. Só é importante lembrar-se de que não pode ser comida crua, porque tem fatores antinutricionais que prejudicam a absorção de nutrientes como o cálcio. Geralmente, isso não é um problema, já que ela costuma ser vendida torrada, mas caso você encontre as castanhas cruas, basta torrá-las no forno para resolver o problema e aproveitar todos os benefícios do baru.

A castanha é rica em proteínas e minerais, especialmente o ferro e o zinco. A Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa) diz que 200 g da castanha de baru são suficientes para suprir a necessidade diária de ferro de um adulto. Além desses nutrientes, ela ainda tem ômega-9 e gorduras boas que ajudam a saúde do coração. O principal uso medicinal, que já vem sendo pesquisado, tem a ver com a grande quantidade de antioxidantes, prevenindo a hipertensão, a artrite e doenças como o câncer e o diabetes.

FONTES: *Baru: Biologia e Uso* – Embrapa, 2004

maionese Verdadeiramente

CREMOSA E SABOROSA

zero leite

zero ovos

28 calorias
por colher

CERTIFICADO SVB VEGANO

Compartilhe | SuperbomBR
www.superbom.com.br

Superbom® +de 90 ANOS

PIZZA

NÓS TEMOS

Alquimia
SABOR E EQUILÍBRIO

SIGA A GENTE
NAS REDES SOCIAIS

hotelserradaestrela
serradaestrelacamposdojordao
restaurante_alquimia
restaurantealquimiaoficial

12 3669-8000

WWW.RESTAURANTEALQUIMIA.COM.BR
WWW.HOTELSERRADAESTRELA.COM.BR
reservas@hotelserradaestrela.com.br

AV. MARIO OTTONI RESENDE, 160
VILA CAPIVARI
CAMPOS DO JORDÃO | SP

HOTEL
SERRA DA ESTRELA